

១-ដល់ពេលស្រែចម្រុះ គេនិយាយ.....០៣	៦-មហាបាតុកម្មស្រុកជាតិ.....១៦
២-សន្និសីទសារព័ត៌មាន Comcast.....០៤	៧-ខ្ញុំជឿជាក់ថា.....២០
៣-អតីតប្រធានគណៈកម្មការបុណ្យអុំទូក.....០៧	៨-អាជ្ញាធរទីក្រុងប្រចាំកំប៉ង.....២១
៤-The Cambodia daily.....១២&១៣	៩-អ្នកអប់រំ និងលំហាត់ប្រាណដែលជួយកម្លាំង.....២៤

New Office: Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092
 45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

ខ្មែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតុកម្មអហិង្សា នៅអង្គការសហប្រជាជាតិ

ដោយ: អ៊ឹម លឿម ●●● ដូចការគ្រោងទុកពេលវេលា
 ខ្មែរ-អាមេរិកាំងបានសម្រេចធ្វើមហាបាតុកម្ម
 ដ៏ធំមួយ កាលពីថ្ងៃទី១៩ ខែសីហា កន្លងមក
 នេះ នៅពីមុខទីស្នាក់ការអង្គការសហប្រជាជាតិ
 នាប្រវត្តិយុគដោយមានការចូលរួមពីសំណាក់
 បាតុកម្មករពីបណ្តាជនមួយចំនួនក្នុងសហរដ្ឋអា-
 មេរិកប្រមាណជាង២០០០នាក់ ។

ក្រៅពីព្រះសង្ឃជួយនាំគ្នាប្រឡងព្រលឹង
 ដល់ក្រុមបាតុករដែលអង្គុយត្រៀមត្រាចមកក្រុម
 បាតុករក៏ច្រើនចម្រើនស្នេហាជាតិយ៉ាងកង្វះខាត
 ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាង
 ខ្លាំងពីសំណាក់ភ្ញៀវទេសចរណ៍ជាតិដែលធ្វើ
 ដំណើរឆ្លងកាត់ ។ ក្រៅពីនោះ បដិពាក្យស្លោក
 ជាច្រើនត្រូវបានលើកបង្ហាញយ៉ាងព្រោងព្រាត
 នឹងតាមខ្សោយសន្ធឹកក្នុងការរកអន្តរាគមន៍ពី
 មន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិចំពោះករណីដែលពួក
 គេលើកឡើងថា ការបោះកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដា
 កន្លងមកនេះ ជាការបោះឆ្នោតដោយពុំត្រឹមត្រូវ
 និងពុំយុត្តិធម៌ ព្រោះមានការបង្ខំសន្លឹកឆ្នោតពី



គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា ក្រោមការជួយជ្រោម
 ជ្រែងពីគណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត
 (គ.ជ.ប) ។
 តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកទទួលបន្ទុករៀបចំកូន

បាតុកម្មម្នាក់ គឺលោក មាស ជា បានឱ្យ"ខ្មែរផុស"
 ដឹងថា : តំណាងក្រុមបាតុករចំនួនពីរក្រុមផ្សេង
 គ្នា គឺក្រុមគណបក្សសម្រៀបជាតិ និងតំណាង
 ក្រុមពលរដ្ឋខ្មែរ-អាមេរិកត្រូវបានចូលជួបមន្ត្រី

អង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព្រឹត្តិជូនមន្ត្រី
 ផ្លូវការនៅទីនោះ ។ ទោះបីជាមានក្រុមចំនួនពីរ
 ផ្សេងគ្នាយ៉ាងណាក្តី ប៉ុន្តែខ្លឹមសារចម្បងរបស់
 ពួកគេមានអត្ថន័យ **នៅទំព័រ ១០**

វិចារណកថា ចៅហ្វាយក្រុងឡវែល សរសើរខ្មែរផុសស.រ.អា.

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ចៅហ្វាយក្រុង ប៉ាទ្រីក
 ម៉ារហ្គី គណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងនិងនាយកគ្រប់គ្រងសាលា
 ក្រុងឡវែលដែលបានចេញលិខិតអបអរសាទរទទួលខ្មែរផុស



ជាពាណិជ្ជកម្មមិនមែនម្ចាស់ក្នុងតំបន់ ហើយផ្តល់ការ
 កោតសរសើរថា មានសារសំខាន់ **នៅទំព័រ ០៨**

2013 Southeast Asian Water Festival Attracts Numerous Number of Visitors and Vendors បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣នៅឡវែលកាន់តែអ៊ូអ



ដោយ : សុខា
ក្រុងឡវែល: តាមបណ្តោយ
 ដងស្ទឹងម៉ារហ្គី Merrimack
 River (ដងស្ទឹងឡវែល) គិត
 ចាប់ពីម៉ោង៥ព្រឹកតទៅសំបូរ
 ដោយមនុស្សម្នារកកុញទាំង
 ក្មេង ចាស់ ប្រុស ស្រី ដែលជា
 អ្នកចូលរួមពិធីបុណ្យអុំទូកជា
 ពិធីបុណ្យមួយប្រារព្ធឡើងវិញ
 ពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ខណៈ
 ដែលប្រជាជននៃជាតិសាសន៍
 នេះរស់នៅប្រទេសអាមេរិក។ រាល់
 ឆ្នាំទន្ទឹមនឹងការប្រណាំងទូក
 និងការសម្តែងពិធីបុណ្យអុំទូក
 នេះ ជាថ្ងៃដ៏ពិសេសមួយដែល
នៅទំព័រ ០៧



CENTURY PHARMACY & OPTICAL

937 Gorham St

ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED

Tel. 978-455-6554

- ទទួល និងធ្វើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីគែរ (Medicare) និងមេឌីគែដ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ម៉ានីអ័រដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន

- FREE PRESCRIPTION PICK UP AND DELIVERY
- Co-Pay assistance available to those who qualify
- Bill Pay, Money Orders, fax/copies



អាស័យដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852

ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476

ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ដោយ : ពិន សំខុន

សប្តាហ៍ទី៣នៃខែសីហា ២០១៣ គ.ជ.ប. ទើបតែប្រកាសលទ្ធផលបណ្តោះអាសន្ននៃការបោះឆ្នោតថ្មីៗ ឱ្យគណបក្សប្រជាជនលទ្ធផល៦៣អាសនៈ និងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចាញ់បានតែ៥៥អាសនៈ ពលរដ្ឋខ្មែររង់ចាំសញ្ញា ដើម្បីធ្វើបាតុកម្មបង្ហាញឆន្ទៈថា "គ.ជ.ប. បានលួចសន្លឹកឆ្នោតឱ្យគណបក្សកាន់អំណាចឈ្នះត្រូវតែរកយុត្តិធម៌ឱ្យឃើញ" ។

លោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ នៅពេលចុះពីយន្តហោះមកពីការកូនស្រីនៅ ស.រ.អា ។ ប្រឈមមុខនឹងការដឹកនាំបាតុកម្មអហិង្សាមួយដែលលោក ហ៊ុន សែន ត្រូវប្រើកម្លាំងម៉ឺនសម្រាប់ទប់ស្កាត់ ។ តើជម្រើសនៃមេដឹកនាំទាំង២នាក់មានអ្វីខ្លះ?

បង្កើនអ្នកគាំទ្រដល់ក្រុមទាំង២ ឬក៏ក្រុមណាតែម្នាក់ដែលអាចប្តូរតុល្យភាពនៃកម្លាំងឈ្នះចាញ់បាន តើហេតុអ្វីក៏មេអាជ្ញាធរគ.ជ.ប.មិនព្រមបើក

មុនទេ គឺជា "ដី" ដែលមានការសម្រេចចិត្តច្បាស់លាស់... គណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចប្រើកម្លាំងជាតិប្រមូលផ្តុំពលរដ្ឋរហូតដល់ធ្វើកុបកម្មទម្លាក់

សហការណ៍មិត្តរួមគណបក្ស ពីព្រះមហាក្សត្រដែលកំពុងថែព្រះកាយនៅបេឃីង ពីប្រទេសចិនមិនត្រូវគ្នាជាមួយវៀតណាមស្រាប់ ។ ចំណែក



សម រង្ស៊ី សច្ចាថា នឹងប្តូរនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្មែរឱ្យទាល់តែបាន -ហ៊ុន សែន សច្ចាថា នឹងធ្វើនាយករដ្ឋមន្ត្រីរហូតដល់អាយុ៩០ ។ សម រង្ស៊ី សំអាងកម្លាំងបាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋដែលទើបនឹងរីករីងមាំ -ហ៊ុន សែន សំអាង កម្លាំងនគរបាលជាតិនិងកងខេមរភូមិន្ទ ដើម្បីទប់ស្កាត់សកម្មភាពក្រុមបាតុករ ។ គេសង្ឃឹមថា នឹងឃើញអំពើហិង្សាផ្ទុះឡើងពេញប្រទេស ហើយព្រឹត្តិការណ៍នេះនឹង

គ្របឱ្យគេឃើញថា អាចោងើងមួយនោះ វាចេញត្រឡាអ្វី? តែអនិច្ចាមេអាជ្ញាធរមានល្បិចនោះ វាគ្រាន់តែថា "អាចោងើងវាចេញលេខ៤" តែមិនបើកគ្របឱ្យគេមើលទេ វាសម្រេចស៊ីសងតែម្តង ។ នៅចំពោះមុខ "អំណាចនៃសត្វចក ហ៊ុន សែន កូនចៀម សម រង្ស៊ី គ្មានជម្រើសអ្វីក្រៅពីប្រមូលកម្លាំងដណ្តើមយកកម្មសិទ្ធិខ្លួនមកវិញនោះទេ" ហ៊ានក៏ដោយសារកូនចៀម ពេលនេះពុំដូចពេល

នាយករដ្ឋមន្ត្រីម្នាក់រដ្ឋាភិបាល និងរំលាយទាំងគណបក្សប្រជាជន ឬក៏អាចបង្កសង្គ្រាមស៊ីវិលបានទៀតផងក៏មិនដឹង...តែគួរចាំថា "ពេលដែលបាតុកម្មផ្ទុះហើយនោះ លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតនិងគ្មានន័យអ្វីទៀតហើយ" ។ កម្លាំងរដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ទោះជាមានប្រើអាវុធឬផ្សែងពុល ឬទៀតវៀតណាម ពេលនេះនៅមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវការឱ្យមានភាពជាក់ច្បាស់ពី

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមានសង្ឃឹមយ៉ាងមាំមាំថា នៅពេលមានបាតុកម្ម ឬកុបកម្មប្រជាពលរដ្ឋផ្ទុះឡើងនឹងមានទ័ពមហាអំណាចបង្ខំប្រទេស ជាពិសេស អ.ស.ប.(ហាក់មកជួយជាមិនខានតែបាន ហ៊ុន សែន ខំទប់ស្កាត់ដោយមិនឱ្យមានហិង្សាមុនបោះឆ្នោតនឹងល្បិចពន្យារពេលផ្ទុះបាតុកម្មដ៏សែនគ្រោះថ្នាក់នោះ ឱ្យទៅកាន់តែឆ្ងាយពេល

តទៅទំព័រ ១៨

MIDDLESEX

Community College

Classes begin Sept. 4

Register Now

Fall 2013 programs include:

A great place to begin your future

- Paralegal Studies
- Culinary Arts
- Energy Utility Technology
- Hospitality Management
- Dental Laboratory Technology

More than 75 degree and certificate programs
Day, evening, accelerated and weekend courses, on campus and online
15 programs can now be completed entirely online!

- Two convenient locations in Bedford and Lowell
- Small class sizes and free tutoring services
- Disability support services
- Financial aid for those who qualify
- Academic, career & transfer counseling

To learn more or to register, call **1-800-818-3434** or visit www.middlesex.mass.edu/fall

សន្និសីទសារព័ត៌មាន

Comcast, Cities ចាប់ផ្តើមឆ្នាំទីបីនៃកម្មវិធីជាតិជាដំបូង ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ការបែកចែកឌីជីថល

Comcast ប្រកាសនូវការកើនឡើងនៃល្បឿនទាញយកប៊ីធីសម្រាប់អតិថិជនចាប់តាំងពីការដាក់ដំណើរការកម្មវិធី

Miami, FL - ថ្ងៃទី១៣ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣ -ជាមួយនឹងការចាប់ផ្តើមឆ្នាំសិក្សាថ្មី Comcast កំពុងតែដាក់ឱ្យដំណើរការឡើងវិញ នូវអ៊ីនធឺណិតមូលដ្ឋានដែលជាកម្មវិធីផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកដាក់ដំណើរការប្រព័ន្ធប្រើប្រិយប្រើប្រាស់ប្រទេសសម្រាប់គ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ។ ថ្ងៃនេះសមាជិកសភា Frederica Wilson, Alberto Carvalho អភិបាលនៃ Miami Dade County School, ប្រធាន Miami Dade League of Cities និង Deede Weithorn ថៅហ្វាយតំបន់ Miami Beach ព្រមទាំង Comcast David L. Cohen អនុប្រតិបត្តិករនៃ Comcast រួមជាមួយនឹងអ្នកដឹកនាំជាពលរដ្ឋ និងសហគមន៍បានដាក់ដំណើរការឆ្នាំទីបីនៃកម្មវិធី ហើយបានប្រកាសថា ក្នុងអំឡុងប្រហែលជា២២ខែនេះ មានគ្រួសារ



Comcast Launched year three of Internet Essentials with a surprise for 5 families that have recently graduated from Chapman Partnership for Homeless program and are living on their own; they all received free netbook computers and one year's worth of Internet Essentials service for free. Cohen told a group of more than 100 political and civic leaders gathered at the Chapman Partnership in Miami that in the last six months alone, 70,000 new families have signed up for the program. He said the program is now benefitting an estimated 900,000 low-income Americans nationwide, who now have a broadband connection at home. This includes nearly 18,700 families in the South Florida area and nearly 30,000 in the state of Florida. Cohen (back row left) was joined by Comcast's Regional Senior Vice President/Florida, Amy Smith (back row center) and Comcast's Regional Vice President of Government Affairs and Community Investment in Florida, Derek Cooper (back row, right)

ច្រើនជាង២២០.០០០គ្រួសារ ដែលមានជនជាតិអាមេរិកមានប្រាក់ចំណូលទាបចំនួន៩០០.០០០នាក់នៅទូទាំងប្រទេសទទួលបានការភ្ជាប់ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ ។ នេះមានរួមបញ្ចូលទាំងគ្រួសារជិត

ជនប្រហែល២០.០០០នាក់ចេញផ្សាយកម្មវិធីនៅក្នុងច្រើនជាង៤.០០០តំបន់សាលារៀន និងច្រើនជាង ៣០.០០០សាលារៀនចេញសេចក្តីប្រកាសសេវាកម្មសាធារណៈប្រហែល២លាននិងចូលជាដៃគូជាមួយនឹងអង្គការទីភ្នាក់ងារនិងមន្ត្រីពាក់ព័ន្ធនឹងសហគមន៍ច្រើនជាង៧.០០០ក្នុងគោលបំណងជួយផ្សព្វផ្សាយអំពីកម្មវិធីទៅកាន់ពិភពលោក ។

នៅក្នុងរដ្ឋ Florida, Comcast កំពុងតែធ្វើការជាមួយនឹងអង្គការធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងសហគមន៍ចំនួន១៥០ដោយក្នុងនោះមាន៤០សហគមន៍នៅ Miami ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយអំពី Internet Essentials និងផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលខាងការអាន និងការសរសេរឌីជីថល ។ អង្គការទាំងនេះរួមមាន៖ ប្រព័ន្ធបណ្តាលយសាធារណៈ Miami; Big Brothers, Big Sister of Greater Miami និង Boys and Girls Club of Greater Miami ។

អំពី Internet Essentials:

Internet Essentials ពី Comcast គឺជាកម្មវិធីផ្តល់ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ និងជម្រើសបំផុត ។ វាផ្តល់សេវាប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ ៩៩.៩៩ ក្នុងមួយខែរួមទាំងពន្ធដម្រើសទិញកុំព្យូទ័រដែលមានអ៊ីនធឺណិតជាស្រេចក្នុងតម្លៃក្រោម៩៩០ និងជម្រើសជាច្រើនដើម្បីជួយដល់ការបណ្តុះបណ្តាលខាងការអាននិងការសរសេរឌីជីថលទាំង តាមការបោះពុម្ពលើបណ្តាញ និងដោយផ្ទាល់ខ្លួន ។ គ្រួសារមួយមានសិទ្ធិចូលរួម លុះត្រាតែគ្រួសារនោះយ៉ាងហោចណាស់មានកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអាហារថ្ងៃត្រង់សាលាជាតិ (National School Lunch Program, NSLP) ដែលស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងដែលComcastផ្តល់សេវាអ៊ីនធឺណិតមិនទាន់ដាច់សេវាសេវាអ៊ីនធឺណិត Comcast ក្នុងអំឡុង ៩០ថ្ងៃចុងក្រោយ និងមិនមានវិក្កយបត្រប្រកាសកំណត់មិនទាន់បានបង់ ឬបរិក្ខារដែលមិនទាន់សងវិញ ។ គ្រួសារដែលចុះឈ្មោះនៅក្នុងកម្មវិធីអាចបន្តរក្សាយន្តិកសេវាបាន លុះត្រាតែកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុង NSLP នោះ កំពុងតែរស់នៅក្នុងគ្រួសារនោះ ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ៊ីនធឺណិតមូលដ្ឋាន សូមទស្សនា InternetEssentials.com សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស និង InternetBasico.com សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ។ អ្នកអប់រំ ឬភាគីទីបីដែលមានបំណងចង់ជួយផ្សព្វផ្សាយដំណឹងនេះ អាចរកព័ត៌មានបន្ថែមបានតាម Internet Essentials.com/partner ។ មាតាបិតាដែលចង់ចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីនេះ អាចទទួលបានលេខ ១-៨៥៥-៨៤៦-៨៧៧៦ ឬសម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញលេខ ១-៨៥៥-៧៦៥-៦៩៩៥ ។

១៨.៧០០នៅក្នុងតំបន់ South Florida និងប្រហែលជា៣០.០០០គ្រួសារនៅក្នុង Florida ។

លោក Carvalho បានមានប្រសាសន៍ថា "សម្រាប់សិស្សានុសិស្សសព្វថ្ងៃនេះ ការចេះអានចេះសរសេរខាងឌីជីថល គឺពុំមែនគ្រាន់តែជាជម្រើសទៀតទៀត ប៉ុន្តែវាគឺជាការចាំបាច់" ។

លោក Cohen បានមានប្រសាសន៍ថា "សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ និងសាលារៀននៅទូទាំងប្រទេសដែលឥឡូវនេះគ្រួសារច្រើនមានឱកាសប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតនៅផ្ទះ ដើម្បីឈានមុខក្នុងការងារ ការអប់រំ និងការរស់នៅដោយគ្រាន់តែធ្វើអ្វីលើបណ្តាញដែលយើងរាល់គ្នាភាគច្រើនបានធ្វើ ដូចជាការធ្វើកិច្ចការសាលារៀននៅផ្ទះការដាក់ពាក្យសុំការងារការស្រាវជ្រាវស្ថានភាពសុខភាព ឬការបង់វិក្កយបត្រជាដើម" ។

កម្លាំងចលនានៃ Internet Essentials បន្តកើនឡើង ។ ចាប់តាំងពីការដាក់ឱ្យដំណើរការនូវកម្មវិធីនៅក្នុងខែសីហា ឆ្នាំ២០១១ មក Internet Essentials បានចុះឈ្មោះគ្រួសារថ្មីចំនួន៥០.០០០គ្រួសាររៀងរាល់ប្រាំមួយខែ ។ នៅក្នុងរយៈពេលតែប្រាំមួយខែចុងក្រោយប៉ុណ្ណោះ មានគ្រួសារថ្មីចំនួន៧០.០០០ហើយដែលបានចុះឈ្មោះ ។ បន្ថែមលើនេះទៀត Comcast បានបរិច្ចាគកុំព្យូទ័រច្រើនជាង១៨.០០០គ្រឿងបណ្តុះបណ្តាលប្រជា

KhmerPost USA, LLC
សារព័ត៌មានខ្មែរជុសសហរដ្ឋអាមេរិក
អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852
លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092
អ៊ីមែល info@khmerpost.us
អានកាសែតនៅគេហទំព័រ www.khmerpost.us
តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA
ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising
អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត Soben Pin, *Managing Partner*
លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |
អ៊ីមែល sobenpin@khmerpost.us
អ្នកនិពន្ធ Editorials
និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*
(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us
ការិយាល័យ Staff Writers: Loem Im, Sokha Lim
អ្នកនិពន្ធកិច្ចសហការ **Contributed Writers:**
Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,
Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D.
ឆ្លេរសាស្ត្រភាពកាសែត **Design Artist**
Heng Chhunleng
ជំនួយការរដ្ឋបាល **Administrative Assistant**
Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at \$60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009



សេចក្តីអញ្ជើញដល់សហគមន៍ខ្មែរចូលរួមអង្គប្រជុំ ស្តីពីព័ត៌មានថ្លៃទំនាក់ទំនងរវាងតម្លៃពន្ធអចលនវត្ថុ

City of Philadelphia Real Estate Tax Information Session

រៀបចំដោយ

ការិយាល័យទីប្រឹក្សាសាលាក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វី ដេវីដ អូ (Philadelphia Office of City Councilman at-Large David Oh)
ការិយាល័យរង្វាយតម្លៃលើអចលនវត្ថុ (Office of Property Assessment)

ប្រធានបទ : តើអ្វីជាតម្លៃជាក់ស្តែងនៃពន្ធថ្មី ?

Topics : (What is Actual Value Initiative?)

- ជាសេចក្តីពន្យល់នៃប្រព័ន្ធរង្វាយតម្លៃថ្មី និងការបង់ពន្ធរបៀបថ្មីលើអចលនវត្ថុ
- របៀបបង្កើនឧទ្ធរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ព្រមលើរង្វាយតម្លៃពន្ធថ្មីនេះ

កម្មវិធីសម្រួលលើការបង់ពន្ធ

(Tax-relief Programs)

- បន្ថយតម្លៃវិក័យប័ត្រពន្ធលើអចលនវត្ថុសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៤
Homestead Exemption
- លើកលែងការតម្លើងពន្ធចំពោះមនុស្សចាស់ ដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប
Low-Income Senior Real Estate Tax Freeze
- កម្មវិធីបង់រំលូសពន្ធអចលនវត្ថុសម្រាប់ប្រជាជនដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប
Low-Income and Low-Income Senior Installment Plans
- កិច្ចព្រមព្រៀងបង់ពន្ធសម្រាប់អ្នកមានវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ច
Hardship Payment Agreement
- កម្មវិធីផ្តល់លុយមកវិញដល់ម្ចាស់ផ្ទះ និងអ្នកចូល
Property/Rent Rebate Program



Councilman David Oh

ពេលវេលា : ថ្ងៃសុក្រ ទី 23 ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

Date : Friday, August 23, 2013

ម៉ោង : 6:00 ដល់ 8:00 ល្ងាច

Time : 6:00 PM - 8:00 PM

ទីកន្លែង : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី

Location: Preah Buddha Rangsey Temple
2400 South 6th Street
Philadelphia, PA 19148

Sponsors:

Preah Buddha Rangsey Temple
Intercultural Family Services, Inc.

ឧបត្ថម្ភដោយ : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី និងសមាគមគ្រួសារវប្បធម៌ចម្រុះ



អ្នកអាចសន្សំប្រាក់ពីការបង់ពន្ធ លើអចលនវត្ថុ

Councilman David Oh Says:

"Own your home? Apply for the City of Philadelphia's Homestead Exemption to lower your property tax bill for 2014!"

ទីប្រឹក្សាក្រុងដេវីដអូ (David Oh) បានមានប្រសាសន៍ថា

"តើអ្នកចង់ក្លាយជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិផ្ទះមែនទេ? សូមដាក់ពាក្យ
សុំបន្ថយការបង់ពន្ធពីរ៉ក់យប័ត្រពន្ធឆ្នាំ២០១៤!"

It's easy to apply – simply call:

ងាយស្រួលដាក់ពាក្យសុំ - ដោយគ្រាន់តែទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ

215-686-9200

Remember, you must apply by September 13, 2013!

សូមចងចាំ ! អ្នកត្រូវដាក់ពាក្យសុំឱ្យបានត្រឹម
ថ្ងៃទី១៣ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកអាចពិនិត្យមើលលក្ខណៈនៃហូមស្តេដរបស់
អ្នក និងគណនាពន្ធអចលនវត្ថុឆ្នាំ២០១៤
តាមគេហទំព័រ avicalculator.phila.gov

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលកាន់
គេហទំព័រ opa.phila.gov



ហូមស្តេត
ហ្វីឡាដែលហ្វី
HOME
STEAD
PHILADELPHIA

ហូមស្តេត
ហ្វីឡាដែលហ្វី
HOME
STEAD
PHILADELPHIA

តបកងព័ត៌មាន ១ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

អ្នកចូលរួមទស្សនាកំសាន្តសប្បាយក្នុងពិធីបុណ្យ ដោយជ័យរកចំណូលយ៉ាងល្អប្រសើរពីការលក់ទឹក ដោយសេរី អំពៅ។ ពិនិត្យទៅលើតួបន្តិមួយៗ ក្រៅពីអាហារ



ឡាវ។ អ្នកទិញត្រូវចាំឈរតម្រង់ជួររងក្ដៅក្នុងគ្រាប់ រង់ចាំវេនហោម្លូប។ គេសង្កេតឃើញថា អាគារស ធាតុនាថ្ងៃទី១៧ សីហា ឆ្នាំ២០១៣ ត្រូវនឹងថ្ងៃ នៃពិធីបុណ្យនោះ អំណោយផលល្អដល់តួបកូត ក៏ដូចជាអ្នកចូលរួម។ ចំណុចដែលគួរចាប់អារម្មណ៍ អ្នកលក់ទឹកអំពៅស្រស់នាថ្ងៃនោះ ហាក់ទទួល និងភេសជ្ជៈ មានការដាក់តាំងតូចផ្សាយព័ត៌មាន សេវាកម្មផ្សេងៗពីស្ថាប័ននានាដែលមានក្នុង សហគមន៍ឡាវដែលដូចជាសេវាដោះស្រាយទំនាស់ ដោយសន្តិវិធីដោយឥតគិតថ្លៃពីមជ្ឈមណ្ឌលច្បាប់ សម្រាប់សហគមន៍មីដិសិកសិក (Middlesex Community College Law Center) តទៅទៀត។

អតីតប្រធានគណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ នាឆ្នាំទី៨ បង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍បរិសោធន៍និងផ្តល់ប្រវត្តិខ្លះៗអំពីពិធីបុណ្យនេះ

ដោយខ្មែរសុខស.រ.អា
ក្រុងឡាវៈថ្មីនេះ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ បុណ្យអុំទូកកន្លងផុតលោក លី អេ លីបប៊ី (Lee A. Libbey) បច្ចុប្បន្នជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់ គ្លេសនៅសាកលវិទ្យាល័យមួយក្នុងប្រទេសចិន ហើយដែលជា គូស្វាមីភរិយា វ័យចំណាស់ថ្មី ច្បាស់ រៀបការ នឹង គ្រូបង្រៀនដូច គ្នា ឈ្មោះ សៀវ ស៊ី ស៊ី (Xiuli Shi) ពេញចិត្ត សន្តូរជាមួយសារព័ត៌មាន ខ្មែរ ផុស និងបានបង្ហាញថា លោកជាអតីតប្រធាន គណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកឆ្នាំទី៨ ត្រូវនឹងគ្រីស្ទ សករាជ២០០៤។ លោកចាប់ផ្ដើមស្វែងយល់ពី តម្លៃវប្បធម៌នៃជាតិសាសន៍អាស៊ីអាគ្នេយ៍ក្រោយ ពេលដែលលោកផ្លាស់ទីលំនៅពីហ្វីនីស៊ី (Finney) មកឡាវដែលកាលពីឆ្នាំ១៩៨៦។ លោកបានលើក ឡើងថា ការស្វែងយល់ពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ បានធ្វើឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្វែងយល់នូវតម្លៃបី ដែលចង់ណែនាំឱ្យលោកខាងលិចប្រតិបត្តិ ហើយ ដែលលោកពោលថា មនុស្សលោកខាងលិចមិន មាន គឺការអត់ធ្មត់ (Patience) ឧបេក្ខា (Balance) និងកតញ្ញ (Respect) ។



លទ្ធផលប្រណាំងទូកឆ្នាំទី១៧ នៃពិធីបុណ្យអុំទូកឆ្នាំ២០១៣

2013 Boat Race Results	
ចំណាត់ថ្នាក់លេខមួយបានទៅលើក្រុម ហ្គាហ្វា ណាក់ រង្វាន់បានលេខមួយ និងទឹកប្រាក់៦០០ ដុល្លារ	3rd - Lucky Ducky (Trophy) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខបីបានទៅលើក្រុមទ័ពអង្គររង្វាន់មេដាយ លេខ៤
1st - Pay Nak (\$600 + Trophy) ចំណាត់ថ្នាក់លេខពីរបានទៅលើក្រុមគ្រាប់ពូជ អមតៈ-មជ្ឈមណ្ឌលបានលេខពីរ និងទឹកប្រាក់ ៤០០ ដុល្លារ	4th-Angorian Warriors (Medallion) ចំណាត់ថ្នាក់លេខប្រាំបានទៅលើក្រុមក្រុមគ្រួសារ សាមគ្គី រង្វាន់មេដាយលេខ៥
2nd - Living Root Fish - Fish (\$400 + Trophy) ចំណាត់ថ្នាក់លេខបីបានទៅលើក្រុមទា សំណាងរង្វាន់បានលេខបី	5th-Family Unity (Medallion) ចំណាត់ថ្នាក់លេខប្រាំមួយបានទៅលើក្រុមគ្រាប់ពូ ជអមតៈ រង្វាន់មេដាយលេខ៦
	6th-Living Roots - Chips (Medallion)

កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
 - នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
 - នាងចំអិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
 - ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
 - នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
 - នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
 - នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
 - កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
 - ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។
- ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង
- ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ ដេវីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣



តម្រូវការទី ១ ចៅហ្វាយក្រុងឡូរីសសរសើរខ្មែរផុស...

សំរាប់សហគមន៍ ។ នេះជាលើកដំបូងដែលតាំងពី កាសែត "ខ្មែរផុសស.រ.អា." ចាប់កំណើតពី៨ឆ្នាំ មុននៅហ្សឺណែវដែលហ្សឺ ហើយ១០ខែចុងក្រោយ មកឈរជើងនៅឡូរីសដែលក្រុងនេះ សំដែងការ លើកទឹកចិត្តដោយផ្តល់កិត្តិយសដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នេះ ដល់យើងខ្ញុំ ។

មុនពេលមកដល់ខ្មែរផុសបានចែកផ្សាយ កាសែតរបស់ខ្លួនជាប្រចាំជាង២ឆ្នាំរួចមកហើយៗ ក៏ឃើញថា មានការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកអាន យ៉ាងសមរម្យដែរ ។ លោកស្រីក្រុមប្រឹក្សា វិជ្ជា ម្យ៉េស័រ បានសួរថា "តើខ្ញុំអាចធ្វើ ដើម្បីឱ្យអ្នក មកផ្សព្វផ្សាយនៅទីនេះបាន?" គឺជាសំណួរដែល អ្នកស្រីបានឱ្យអត្ថន័យ និងជំនឿខ្ពស់ខាងផ្នែក សេដ្ឋកិច្ចដល់យើងតាំងពីពេលនោះ រហូតមក ដល់បានមកឈរជើងជាស្ថាពរ -ចំណែកលោក ក្រុមប្រឹក្សា វាស្មា នួន ក៏បានណែនាំអង្គការសមាគម អង្គភាពក្រុងខ្មែរ ។ល។ ជាទំនាក់ទំនងដ៏ទូលំ ទូលាយពង្រឹងការិយាល័យនិពន្ធនិងផ្សព្វផ្សាយ សាធារណតាំងពីដើមទី ។ ដោយសារការជួយ ជ្រោមជ្រែងនេះ យើងបានជួបសហគ្រាសន៍ - សមាគមនិងមនុស្សសំខាន់ៗជាច្រើនដែលជា ធនធានកាត់ថ្លៃមិនបាន ។ ថ្វីត្បិតតែយើងខិតខំ ទ្រទ្រង់ការផ្សាយសារព័ត៌មានឱ្យតង់រឹងប្រយោម

និងតម្លៃបោះពុម្ពក៏ដោយយើងនៅតែយល់ថា ត្រូវរក្សាគុណភាពកាសែតមុននឹងគិតពីពាណិជ្ជ កម្មជាដំបូង ។ គុណភាពនោះគឺ ១-សោភ័ណ ភាពរៀបរយឱ្យចង់មើល ២-សាច់រឿងដែល គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទាំងបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗទាំង បទវិភាគ បទយកការណ៍ នយោបាយ សុខភាព រមនីយដ្ឋាន ៣-ព័ត៌មានដែលគួរឱ្យជឿទុកចិត្ត បាន ៤-រឿងដែលជាទំនាស់ផ្សព្វផ្សាយដោយគ្មាន អុថអាស

ព្រះព្យាបាល ៥-បើបានសរសេរខុស ដោយឥតចេតនាហ៊ានទទួលខុសហើយសុំទោស អ្នកអាន ៦-លើកដំកើងគំនិតការបានរកឃើញ



ថ្មីៗ ការបានខិតខំ-សិក្សា-ស្រាវជ្រាវ ៧-ប្រុង ប្រយ័ត្នមិន លួចចម្លងស្នាដៃ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការផ្សាយដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក អាន មិនផ្សាយបន្តនូវរឿងមិនពិត ៨-ការផ្តល់វេទិកា

ដល់អ្នកដែលគ្មានកន្លែងបញ្ចេញសម្លេង ៩-ការពារ សិទ្ធិ និងកិត្តិយសដល់អ្នកដែលមិនអាចការពារ ខ្លួនឯងបាន...។ល។ ទាំងនោះសុទ្ធតែជាលក្ខណៈ សម្បត្តិនៃសារព័ត៌មានដែលវិជ្ជមាន ចំពោះសហ គមន៍ដែលខ្លួនបរិ ។

យើងចេញ២ដងក្នុង១ខែយ៉ាងទៀងទាត់ មែនតែនៅប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចដែល ចំណាយតែងច្រើនជាងចំណូលតែនៅតែមាន សង្ឃឹមថានឹងបានរួចខ្លួនជាមិនខាន ។ ប្រភពនៃ ចំណូលរបស់យើង គឺការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតែ មួយមុខគត់បូកបញ្ចូលនឹងប្រាក់ខែបានពីការងារ ខាងក្រៅ រហូតដល់ឆ្នាំ២០១៤ យើងបានកើន ពាណិជ្ជកម្មរហូតដល់ការខាតបានតែយើង បានធ្វើវិនិយោគភ្លាមទៅចូលតំបន់២៤ទៀតគឺ ឡូរីស រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត និងប្រូវីដិន រដ្ឋរ៉ូដ អាយឡិនប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមនៅពេលមក ដល់ ពីព្រោះជាតំបន់ដែលវត្តមានកាសែតជា ភាសាខ្មែរមានភាពចាំបាច់សម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ សហគមន៍តែជាអកុសលចំនួនពាណិជ្ជកម្មដែល កំពុងឡើង ស្រាប់តែស្រុកចុះដល់កំរិតសូន្យ នា ៦ខែបន្ទាប់មកយើងបានខិតខំស្តារស្ថានភាព សេដ្ឋកិច្ចដ៏កំសត់នេះអស់ពេលជាង ២ឆ្នាំបន្តទៅ ទៀត មុននឹងសម្រេចចិត្តមកឈរជើងតាំងទីនៅ ឱ្យចំណូលមណ្ឌលសកម្មភាពចំបងរបស់យើង។ ខែសីហា២០១៣ យើងបានដើរមកដល់

ខែទី១០ដំបូងនាទីបញ្ជាការថ្មីនៅក្រុងឡូរីស នៅទីនោះយើងអាចមើលឃើញការផ្លាស់ប្តូរ ឆាប់រហ័ស និងប្រតិកម្មលឿនដោយខ្លួនឯងបាន យ៉ាងងាយស្រួលការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងមានតិចជំនួយ និងទំនាក់ទំនងមានច្រើន ដូចការគ្រោងទុកថា មានគេត្រូវការអានកាសែតខ្មែរច្រើន ហើយ ជាពិសេសគឺ"ខ្មែរផុសស.រ.អា." ក៏កំពុងពេញ និយម ។ បងប្អូនខ្មែរដំបូងឡើយមានការរីក ក្នុងការប្រើទំព័រកាសែតដែលគេចូលចិត្តអាន សម្រាប់ទាក់ទាញភ្ញៀវឱ្យមកសាកល្បងផលិត ផលរបស់ខ្លួនទិញ ឬលក់របស់តូច ឬធំទាំងអស់



សំខាន់អ្វីមួយទៅឱ្យសាធារណជនបង្ហាញសោភ័ណ ភាពស្រស់បស់...។ល។ ឥឡូវស្នាដៃដ៏នាពូបង ប្អូនពាណិជ្ជករ ឬសហគ្រាសន៍ ឬឯកជន ទោះជា ខ្មែរឬបរទេសបានត្រូវ"ខ្មែរផុស"នាំទៅដល់ ទីដៅបានយ៉ាងសមគួរដូចប្រាថ្នាមែន ។ ខ្មែរផុស បានសម្រេចវត្ថុបំណងធំ១ គឺបំពេញតួនាទីជាអ្នក នាំសារដ៏ប្រសើរនិងដ៏មាន តម្លៃទី១២

Advertisement for Bright Smiles Dental. Header: ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ Caring Dental For ALL Ages. Image of the dental office. Text: COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services. List of services: Cosmetic Dentistry, Cosmetic Fillings, Crowns & Bridges, Dentures, Extractions, Implant Crowns, Root Canal Therapy, ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល, សំអាតធ្មេញ, ជំងឺចង្រ្កាញធ្មេញ, ដកសរសៃធ្មេញ, រៀបសាប-តម្រឹម និងបំប៉នធ្មេញ, ធ្វើធ្មេញឱ្យស, បំពេញធ្មេញប្រហោង, ដកធ្មេញ. Convenient LOCATION: Next to Bank of America on Chelmsford Street. Map showing location. Text: Most Forms of Insurance & Payment ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស៊ុរ៉ង់: MassHealth • Cigna • Aetna, Amex • Discover • Visa • Mastercard. Address: 724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039. Website: www.BrightSmiles-Dental.com.

Advertisement for Marcotte Law Firm. Header: MARCOTTE LAW FIRM. Text: ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte. Address: 45 MERRIMACK STREET, LOWELL, MASSACHUSETTS. Phone: (978) 458-1229. List of services: •សេចក្តីគ្រោះថ្នាក់ដល់រូបរាងកាយ •ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម •បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន •ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ •បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើរថរថរណ៍ •Personal Injury •Disability •Sex & Drug Crimes, OUI •Family Law & Divorce •Traffic Accidents •Work Accidents. Text: មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរណែកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ: (978) 458-1229. Website: www.marcottelawfirm.com.

សម្រាប់ទំព័រ ៧ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

ឬ (MCC Law Center) ព័ត៌មានរៀនភាសាខ្មែរ និងសេវា ផ្សេងទៀតពីសមាគមខ្មែរ (CMAA) ព័ត៌មានប្រដាប់សេរីនៅលើក្រុមបង្ហាញម៉ូដ និង

Rural Cambodian) ការផ្សព្វផ្សាយព្រះពុទ្ធសាសនា ពីវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រវត្តខ្មែរឡូរែលការផ្សព្វផ្សាយ សាសនាគ្រិស្តក្រុមគាំពារពិអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ



ថតរូប ឌី ពេជ្រ (Dy Pech Photography) កម្មវិធីសម្រាប់ខ្មែរជនបទ (Life Project for Violence)

(Asian Task Force Against Domestic Violence) ការផ្សព្វផ្សាយគណបក្សសង្គ្រោះ



ជាតិមន្ទីរពេទ្យមជ្ឈមណ្ឌលក្រុងឡូរែល (Lowell General Hospital) មន្ទីរសាគមនាគមន៍ និង ខ្សែកាបនៃ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត (MA Department of Telecommunication and Cable) និងតួប ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឹះ ស្ថានហិរញ្ញវត្ថុ មន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាព ព្រមទាំងស្ថាប័នមានប្រយោជន៍ ដល់សហគមន៍ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។

ក្រៅពីនេះ គេក៏ឃើញមានក្រុមនិស្សិតខ្មែរ

ដែលមករៀនថ្នាក់បណ្ឌិតអនុបណ្ឌិត និងធ្វើកម្ម សិក្សានៅអាមេរិកមកចូលរួមក្នុងពិធីបុណ្យអុំទូក ផងដែរ ។ ពិធីបុណ្យនេះផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជា សារវីរ្យ័ ដល់ ម្ចាស់ កម្មវិធីដែលជាម្ចាស់ ផ្ទះ សហគមន៍ និងទូទាំងសហរដ្ឋក្នុងការបន្តអភិភាព ជាតិសាសន៍ម្រុះដែលជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់នៃ កំណើតសហរដ្ឋអាមេរិកដែលជាជនជាតិមាន អាយុកាលមិនលើស៣០០ឆ្នាំនេះ ។ សុខា

ក្នុប្បលវិភាគលោសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាននៅកម្ពុជា (តំបន់ខេត្ត)

៤.៦ ទិន្នន័យ និងចំណូលហិរញ្ញវត្ថុ ដោយសារតែសញ្ញាណខុសគ្នារបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company គ្មានស្ថិតិផ្លូវការដែលអាចជឿជាក់បានណា ទៅលើទិន្នន័យ ដែលក្រុមហ៊ុនបានកាប់ក្នុងព្រៃឡង់នោះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ Global Witness បានចងក្រងទិន្នន័យទៅ លើប្រតិបត្តិការរបស់ក្រុម ដែលធ្វើឱ្យមានការប៉ាន់ស្មានពីទិន្នន័យ គ្របដណ្តប់លើរយៈពេលនេះ ទាបជាងក្រុមហ៊ុនបានបង្កើតរវាងចក្រ របស់ខ្លួននៅកម្ពុជាខែសីហា ២០០៤ ។

តើលើទិន្នន័យផ្ទាល់ខ្លួនក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បាន កែតម្រូវហេតុអ្វីហើយ?

ប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែរផ្លូវនោះទៅកាន់ទីរំងាប់ដែល Global - Witness បានសម្ភាសន៍ក្នុងឆ្នាំ ២០០៥ និង ២០០៦ បានបញ្ជាក់ថា រយៈពេល ២៤ ម៉ោង ពួកគេតែងឃើញ និងឮឡានដែលបានផ្ទុកធុររបស់ក្រុម កាប់ឈើពីព្រៃទៅបិទបញ្ជីចំការ^{១៣} ។ អ្នកគ្រប់គ្រងការដឹកជញ្ជូនរបស់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានប្រាប់ Global Witness ក្នុងខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥ ថា ក្រុមហ៊ុនកំពុងដឹកជញ្ជូនឈើអន្តរជាតិច្រើន បីនៅប៉ុន្មានឆ្នាំមួយថ្ងៃ^{១៤} ។ យានយន្តរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company មិនយូរទេក៏យ៉ាងហោចណាស់លើកកែតម្រូវ ៦០០ម^{១៥} ។ ការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះ រវាងលើព័ត៌មានទៅប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ ស្របតាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវសកម្មភាពឡានរបស់ Global - Witness ក្នុងរយៈពេលដូចគ្នានេះ ។ ដោយសន្មតថាក្រុមហ៊ុនប្រើប្រាស់ ជាមធ្យមនូវឡានចំនួនបីក្នុងមួយថ្ងៃ នេះស្មើនឹងថា ទិន្នន័យឈើអន្តរ មាន ១៨០ម^{១៦} ក្នុងមួយថ្ងៃ ៤៦៨០ម^{១៧} ក្នុងមួយខែ និងលើសពី ៥៦,០០០ម^{១៨} ក្នុងមួយឆ្នាំ ។



^{១៣} ដោយផ្អែកលើ ៥២ សញ្ញាណ ដែលមានផ្ទៃដីកាប់ក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ ។
^{១៤} ស្ទើរ គឺជាចំណាយដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីកាត់ដីដែលបានប្រមូល និងផ្ញើទៅទីលានកាប់ក្របី ។

តើនេះជាការកែតម្រូវលើទិន្នន័យដែលបានប្រើប្រាស់ដែរឬទេ?

អត្រាកែតម្រូវនេះជាតាមបទដ្ឋានសម្រាប់ឈើមូល ដែលបាន កែតម្រូវលើអត្រា ១.៨ ម៉ឺនម៉ែត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ត្រូវបានកែតម្រូវលើ ១.៨៥ ម៉ែត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលជាលើកដំបូងមួយថ្ងៃ^{១៩} ។ ជាក់ស្តែង ទិន្នន័យដែលបាន របស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ត្រូវបានកែតម្រូវក្នុងព្រៃ ដោយប្រើប្រាស់រណការអាកាស និងហើយហេតុនេះ កែតម្រូវមាតិកា តិចជាង ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយប្រើប្រាស់អត្រាកែតម្រូវ ១.៨ យើងអាចប៉ាន់ស្មានថាជាមធ្យមពីការប្រើប្រាស់ឈើរបស់ក្រុមហ៊ុននេះថាមាន លើកមូលប្រមាណ ៣២៤ម^{២០} ក្នុងមួយថ្ងៃ ៨៤២៤ម^{២១} ក្នុងមួយខែនិង លើសពី ១០០,០០០ម^{២២} ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

មានតម្លៃខ្ពស់ក្នុងតំណក់ថា ទិន្នន័យឈើសម្រាប់ដឹកជញ្ជូនដែល សម្បូរទៅនឹងការកែតម្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកាប់ ។ ឧទាហរណ៍ មិយ៉ាដក ពីមុនរបស់ ឌី តូច, សេង តាង និង បុន តូច ត្រូវបានផ្តល់សិទ្ធិឱ្យប្រមូល ផលអតិបរមា ៣៥,០០០ម^{២៣} ក្នុងមួយឆ្នាំ^{២៤} ។

ក្នុងខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០៦ តាង សារុន បានផ្តល់ការវាយតម្លៃរបស់ ក្រុមហ៊ុនសិក្សា រុក្ខាប្រមាញ់ និងសេនា ពីសកម្មភាពកាប់ឈើរបស់ ក្រុមហ៊ុន សេង តាង ក្នុងតំបន់នេះ ៖

“មកទល់ចុងឆ្នាំ ២០០៥ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានប្រមូលព្រៃឈើ និងអនុផលពីការកាប់ស្លឹកដំបូង ដែលបានឈូស កាប់ក្នុងតំបន់សរុប ១២,២០៤.៦៥៦ម^{២៥} នៃឈើមូលនិងឈើប្រភេទ ចម្រុះ និងដើមឈើតូចៗ និងអនុផល ២,០២៣ ស្ទើរ” ។^{២៦}

ស្របតាមលោសរាយការណ៍កាត់កាត់ក្នុងស្ថិតិសរុបនេះ គួរលេខ ទាំងនេះមានទាបខ្លាំងណាស់ ដោយគិតថា ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិការផ្ទុកក្នុងខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០២ ។ ការគណនារបស់ តាង សារុន ទៅលើទិន្នន័យ សរុបដែលក្រុមហ៊ុនបានយក ចេញក្នុងរយៈពេលជាងបីឆ្នាំ នេះ គឺស្មើនឹងទិន្នន័យដែល រោងចក្ររបស់ខ្លួនក្នុងខែកែតម្រូវ រហូតដល់ ៣៨ ថ្ងៃធ្វើការ ។

សាកល្បងឡានក្នុងរោងចក្រ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ កញ្ញា ៥ ឆ្នាំ ២០០៤

តើមានចំណូលហិរញ្ញវត្ថុស្របច្បាប់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company មិនរួមចំណែកទេ?

Global Witness បានប្រមូលទិន្នន័យជាច្រើនពីចំណាយរបស់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងការកាប់ឈើ ដឹកជញ្ជូន ឈើ បង់ឱ្យកម្មករ និងស្តុកមន្ត្រី តែបានគូសលេខពីចំណាយ និងចំណេញ សុទ្ធទាំងមូលរបស់ក្រុមនេះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ច្បាប់ថា ចំណូលពីការកាប់ឈើ និងប្រតិបត្តិការកែតម្រូវឈើរបស់ក្រុមហ៊ុន មានច្រើន ។ ដោយត្រូវបានគណនាតម្លៃឈើអាក្រក់ ដែលមាន តម្លៃ US\$២៣៥ ក្នុងមួយម៉ែត្រគីឡូក្រាមក្នុងពេលឆ្នាំ ២០០៦ នោះ លទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ពីឈើ កែតម្រូវពីទីរំងាប់ និងមានតម្លៃប្រមាណ US\$១៣ លាន^{២៧} ។

តួលេខនេះ មិនរាប់បញ្ចូលបរិមាណឈើជាច្រើនដែលក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានកែតម្រូវជាបន្តបន្ទាប់ និងក្នុងបន្ទប់ដែល មានតម្លៃច្រើនជាងឈើអាក្រក់ទៀត ។ ក៏មិនគិតពីឈើប្រណីតនិងកម្រិត លេខ ។ ដែលមានតម្លៃថ្លៃជាងដែលក្រុមនេះបានកាប់ និងបានលក់ ហើយនិងចំណូលកាន់តែខ្ពស់ ដែលក្រុមហ៊ុននឹងបានទទួលពីផលិតផល ឈើហកម្ម ដែលខ្លួនបានទាញយក ។

ដោយយោងតាម តាង សារុន បានឱ្យដឹងថា រវាងពីចំណុច ដែលក្រុមហ៊ុនបានចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិការផ្ទុកក្នុងខែ វិច្ឆិកា និងចុង ឆ្នាំ ២០០៥ ក្រុមហ៊ុនរបស់ សេង តាង បានបង់ពន្ធជូនដល់ចំនួន US\$៥៥៤,៥៨៧,៥២ និង ៨,៤៥៦,៦០០ រៀបរៀង ម៉្យាងទៀត និងយោង ដោយឡែក US\$៦០០,០០០^{២៨} ។ ក្នុងមូលដែលបានដឹងពីព័ត៌មាន និង ទិន្នន័យដែលក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានបង់ពន្ធនានា លក្ខណៈជាទ្រឹស្តី ដោយសារតែទិន្នន័យឈើដែលក្រុមហ៊ុនបាន កាប់ដោយខុសច្បាប់ មិនត្រូវបានកាប់រំលែកក្នុងតំណែងមួយនោះ ទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ វាបង្ហាញពីការខ្វះខាតរបស់ក្រុមហ៊ុននេះ



ឡានក្នុងរោងចក្រក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ មិថុនា ២០០៦

ប្រទេសកម្ពុជា ប្រសិនបើតាមបែបហិរញ្ញវត្ថុ នៅពេលដែលគិតថា ការយកពន្ធលើការប្រើប្រាស់ឈើមូលប្រចាំឆ្នាំចំនួន ១០០,០០០ម^{២៩} របស់ក្រុមនេះទូទៅកម្រិតស្មើសារ ដែលកំណត់លើកម្រិតលេខ ១ - US\$៥៤ ក្នុងមួយម៉ែត្រគីឡូ - និងមានចំណូលសុទ្ធដល់រាជធានីចំនួន US\$៥.៤ លានក្នុងមួយឆ្នាំ ។



ស្តុកឈើរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងរោងចក្រ ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៤

តមកនំពំនើ ១ ខែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតុកម្ម...

តែមួយ ពោលគឺសុំអន្តរាគមន៍អង្គការសហប្រជាជាតិក្នុងរឿង គ.ជ.ប លួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត ការបោះឆ្នោតមិនមានភាពប្រក្រតី ។ល។ នេះជាការអះអាងរបស់លោក មាស ជា ។

ដោយឡែកលោក ជា គឹមលី ជាថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គណបក្សសម្រេចជាតិប្រចាំសហរដ្ឋ

អាមេរិកក៏បង្កើតឱ្យខ្មែរផ្តល់ដឹងដែរថា : លោកក៏បានចូលជួបជាមួយមន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព័ត៌មានមន្ត្រីនៅទីនោះ ហើយការប្រគល់ព័ត៌មានទៀតសោត គឺក្នុងនាមខ្មែរ-អាមេរិក និងខ្មែរ-កាណាដា ។



ឡូរែលចេញទៅធ្វើបាតុកម្មនៅញូយ៉ក



ដោយ : ម៉ុ សេកឌី
ឡូរែល : បាតុកម្មប្រឆាំងការរាប់សន្លឹកឆ្នោតនៅកម្ពុជាបានផ្ទុះឡើងព្រមគ្នានៅមុខវិមានសហប្រជាជាតិទីក្រុងញូយ៉ក កាលពីថ្ងៃទី១៩ សីហា ២០១៣ ចូលរួមដោយប្រជាពលរដ្ឋចំនួន ២០០០នាក់ ជាចំនួនដ៏ច្រើនមិនដែលមានពីមុនមក ។
ព្រឹកព្រលឹមម៉ោង៦ នាថ្ងៃដដែលបងប្អូនខ្មែរបានសម្រុកចូលរត់យន្តនៅចតវាលសានិដាក្រុងឡូរែលដែលមានរថយន្តក្រុងចំនួន៥គ្រឿងរង់ចាំរួចជាស្រេចខ្លះក៏ទៅក្រុងញូយ៉កដោយរថយន្តផ្ទាល់ខ្លួនសណ្តែងទាំងមិត្តភក្តិទៅផង ។ នៅតំបន់ផ្សេងទៀតក៏មានសកម្មភាពដូចគ្នាដឹកនាំមនុស្សដែលពុះពារដោយបំណងស្រែកប្រាប់អន្តរជាតិឱ្យជួយកម្ពុជាប្រជារាស្ត្រខ្មែរឱ្យរួចពីក្រញាំរដ្ឋអំណាចផ្តាច់ការបច្ចុប្បន្នពីទីក្រុងញូយ៉កដែលកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដា មុនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរលួចបន្លំសន្លឹក



ឆ្នោត ដើម្បីដាក់ឱ្យខ្លួនអាចកាន់អំណាចបាន៥ឆ្នាំជាបន្តទៅទៀត ។
មកពីតំបន់ផ្សេងៗគ្នា ដូចជា វេជ្ជនា, ហ្វីឡាដែលហ្សៀ, រ៉ូដអាឡិន, តិចសាស់, កាណាដា, កូលីទីកិត, ញូហាមស្ទេរ, ឡុងអាយឡិន, ញូជើស៊ី, តេស្រែកថា :
“គ.ជ.ប គឺជាចោរលួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត”
កៅលី ១៦

Lowell Community Health Center

161 Jackson Street, Lowell, MA 01852

Caring for Lowell

Lowell Community Health Center provides professional health care services to the people of Greater Lowell. The Health Center's caring staff speak Khmer and many other languages. We accept all forms of health insurance, and we can help you apply for insurance coverage for your medical care. Services include:

- Doctor's Visits
- Behavioral Health Counseling
- Social Services
- Traditional healing, acupuncture, massage therapy

មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរែលផ្តល់ជូននូវសេវាសុខភាពដោយអ្នកមានជំនាញច្បាស់លាស់ទៅដល់ប្រជាជនទូទៅដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូរែល ។ យើងមានបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ដែលនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាផ្សេងៗទៀត ។ យើងក៏អាចជួយលោកអ្នក ក្នុងការដាក់ពាក្យសុំការធានាសុខភាព សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពលោកអ្នកផងដែរ ។ សេវាថែទាំសុខភាពរួមមាន :

- ▶ ការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
- ▶ ការប្រឹក្សាអំពីសុខភាពផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត
- ▶ សេវាសង្គម
- ▶ ការព្យាបាលបែបបុរាណ បែបចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ បែបម៉ាសាធើសរសេ



Work at Lowell Community Health Center

The Health Center offers rewarding career opportunities to medical and behavioral health professionals and support staff. Visit our website to learn more about joining our diverse team.

មណ្ឌលសុខភាពកំពុងផ្តល់ឱកាសដល់ពេទ្យផ្នែកព្យាបាល ពេទ្យជំនាញផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.lchealth.org ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបចូលរួមជាមួយក្រុមដែលមានលក្ខណៈសំបូរបែបនេះ ។



Accepting New Patients

Services in English & Khmer

Join Our Team. Now Hiring!

978-221-6777

www.lchealth.org



GATEWAY FAMILY DENTAL

www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)



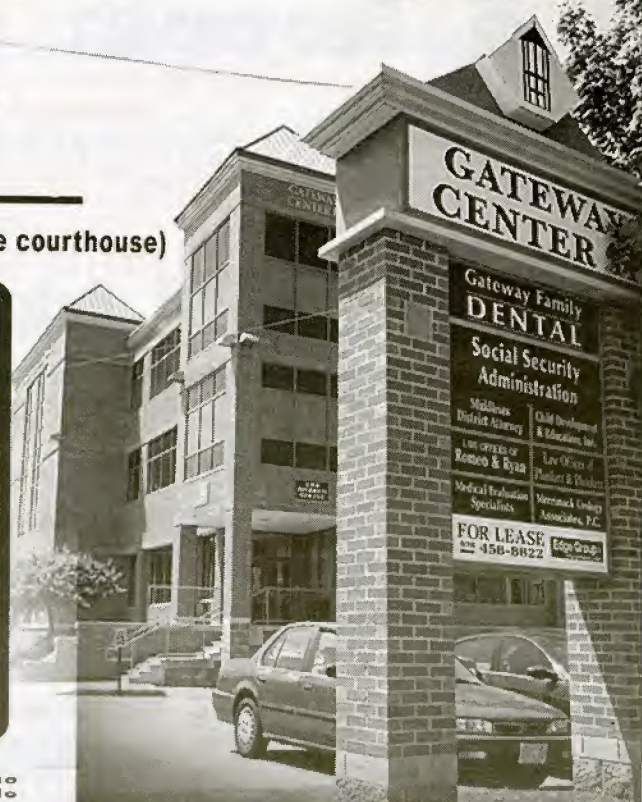
DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.

WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: លើកកម្ពស់សេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- | | | | |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ▶ CLEANING | ▶ EXTRACTIONS | ▶ សំអាតធ្មេញ | ▶ ដកធ្មេញ |
| ▶ FILLINGS | ▶ TEETH WHITENING | ▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យស្អាត |
| ▶ BONDINGS | ▶ VENEERS | ▶ ធ្វើសំរាប់ការពារធ្មេញ | ▶ វិវត្តន៍ស្រោបធ្មេញ |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT | ▶ ធ្វើពាក់ជុំស្រួចធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាឡើងទាត់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES | ▶ ROOT CANAL TREATMENT | ▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់ | ▶ ព្យាបាល ឬសផ្តាមធ្មេញ |
| ▶ DENTURES | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមវត្តមាន | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ |
| ▶ IMPLANTS | | | |

Free Teeth Whitening Kit
(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)



**MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED
INCLUDING MASSHEALTH
FINANCING AVAILABLE**

**យើងទទួលទូទៅគ្រប់ អ៊ីន ស៊ុរីន
Masshealth**

**យើងសម្រួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION
(978) 455-5044**



ការិយាល័យ មេត្តី ចំណាស់ ស្តាលីយ៉ាណូស

Law Office of Thomas Stylianios Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852

Immigration • Divorce • Auto Crash

▶ អន្តោប្រវេសន៍ ▶ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▶ លែងលះប្តីប្រពន្ធ

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភ័ណ ឬ ធំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusetts

លោកអ្នកចង់រកប្រាក់ចំណូលបន្ថែមដែរ ឬទេ?



យើងអាចជួយលោកអ្នកបំប៉នចំណូល ក្នុងការ
រកប្រាក់ចំណូលបាន៥ពាន់ដុល្លារក្នុង១ខែ
និងមនុស្ស៥០នាក់ទៀតរកប្រាក់ចំណូលពី\$៥០០ទៅ
\$១០០០ក្នុងមួយខែ ។

ជាការងារក្រៅម៉ោង ។ អាចរៀនបានឡើងទៅ ។

ព័ត៌មានបន្ថែមតាមទូរស័ព្ទ

(ភាសាខ្មែរ) ទូរស័ព្ទ : ៨៦០-៦៥៥-៤៥៤៩

(ភាសាអង់គ្លេស) ដូចគ្នា : ៥០៨-២៤៦-៩០២១



គោរពនិយមន័យ
ភូមិភាគក្រុង

Red Rose

RESTAURANT

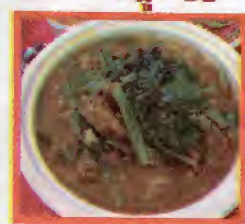
ម្ចាស់ថ្មី - ម្ហូបឈ្ងុយឆ្ងាញ់

Mon-Sun
8am - 8pm

អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីបម្រើសេវាដ៏ល្អបំផុត សូមអរគុណ!



សម្លម្សៅ ត្រៀម \$11.99



* ម្ហូបឆ្ងាញ់ជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដែរ
* សេវាកម្មបំរើសម្រាប់អតិថិជន និងរួមភាពយកទាន់

(978) 452-5400

Pailin Plaza
716 Middlesex St. Ste 1
Lowell, MA 01851

ឌី ឈែមបូឌា ជេស The Cambodia Daily

ជំនឿប្រែប្រួលពីការសង្គ្រោះ

អត្ថបទសម្រាប់ ទំនងទូលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះឈ្មោះ ឌី ឈែមបូឌា ជេស

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ទី១៩ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់សហប្រជាជាតិថា ប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាមានកម្រិត

ដោយ Lauren Crothers-August 19, 2013

យោងតាមរបាយការណ៍ចុងក្រោយបំផុតរបស់លោក ស៊ុរិយា ស៊ុបេឌី ប្រធានសិទ្ធិមនុស្សរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ប្រទេសកម្ពុជាគ្មានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញដូចដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញរបស់ខ្លួនទេ ដោយរដ្ឋាភិបាលកាន់តែលែងអត់ឱនចំពោះការរឹតត្បិតដើម្បីស្ថាបនា ចំណែកកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវ។

របាយការណ៍ដ៏វែងធ្វើជូនក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សក្នុងទីក្រុងហ្សឺណែវ ស្តីពីស្ថានភាពសិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលចុះថ្ងៃទី៥ ខែសីហា ប៉ុន្តែដែលត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅមុនថ្ងៃបោះឆ្នោតកាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា កន្លងទៅនោះ ធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីបេសកកម្មលើកទី៨របស់លោកមកកាន់ប្រទេសកម្ពុជា កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ ដែលអំឡុងពេលនោះលោកត្រូវបានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលព្រមើយកន្ត្រៃដាក់ ចំណែកកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវ។

លើកទី៨របស់លោក កាលពីខែឧសភា លោកស៊ុរិយា ស៊ុបេឌី ចាត់ទុកថា “មិនល្អ”។

របាយការណ៍នេះ ដែលជារបាយការណ៍ទី៥របស់លោកចាប់តាំងពីលោកចូលកាន់តំណែងនេះ កាលពីខែមីនា ឆ្នាំ២០០៩មកនោះមានលទ្ធផលនៃបេសកកម្មស្វែងរកការពិតលើកមុនៗទាំងអស់របស់លោកដែលបានផ្តោតលើកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងគោលនយោបាយរបស់ប្រទេសកម្ពុជាពាក់ព័ន្ធនឹងដីសម្បទានសេដ្ឋកិច្ច។

លោក ស៊ុរិយា ស៊ុបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោកដោយសំដៅលើរូបលោកផ្ទាល់ជាជនទី៣ថា “ការទទួលស្គាល់របស់រដ្ឋាភិបាលចំពោះអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសអំឡុងបេសកកម្មរបស់លោកមកកាន់ប្រទេសនេះ កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ គឺជាការស្វាគមន៍ស្មោះត្រង់ដែលអំឡុងពេលនោះគ្មានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាន់ខ្ពស់ណាម្នាក់ជួបជាមួយលោកឡើយ។

ក្រោយពីការចេញ តទៅទំព័រ ២២

UN Rights Envoy Says Democracy Is Limited in Cambodia

By Lauren Crothers - August 19, 2013

Cambodia is falling short of the full liberal democracy enshrined in its Constitution, the government is becoming increasingly intolerant to constructive criticism and judicial, parliamentary and electoral reforms have been slow to take effect, according to U.N. human rights envoy Surya Subedi's latest report on Cambodia.

The wide-ranging report to the Human Rights Council in Geneva on the situation of human rights in Cambodia, which is dated August 5 but was drafted prior to the July 28 election, follows his eighth mission to the country in December 2012, during which he was snubbed by members of the government, and his ninth mission in May, parts of which Mr. Subedi described as being “unpleasant.”

This, his fifth report since taking up the post in March 2009, wraps up the findings to all of his previous fact-finding missions, which focused on judiciary, parliamentary and electoral reforms and the country's policies regarding economic land concessions.

“The reception that the Special Rapporteur received from the Government

during his mission to the country in December 2012 was a frosty one during which no senior member of the Government was available to meet with him,” Mr. Subedi said in his report, referring to himself in the third person.

“In the wake of the publication of two major reports by the Special Rapporteur—one on electoral reform and the other one on economic and other land concessions—he was subjected to some raw remarks descending to the personal level.

“This was highly regrettable, as the focus of the dialogue between the Special Rapporteur and the Government should remain strictly on the substance of the work he is mandated to carry out by the United Nations, and not on him as a person.”

Mr. Subedi appeared to be referring to remarks made by Om Yenteng, president of the government's Cambodian Human Rights Committee, in September last year that accused Mr. Subedi of working for the opposition. The following month, Prime Minister Hun Sen said during a speech at a graduation ceremony that

Continue to page 16

ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក“ង” របស់ខ្មែរ

ដោយ: បណ្ឌិត គង់ សេងស៊ី

បុព្វបុរសខ្មែរចាប់តាំងសម័យមុនអង្គរ សម័យអង្គរ និងក្រោយអង្គរតែងតែជ្រើសរើសទីតាំងបង្កើតទីក្រុងនៅជាប់ ឬក្បែរតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបួរ ក្នុងបុព្វហេតុនៃការទាញយកសក្តានុពលភាពពិធីធានធម្មជាតិ ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច សង្គមកិច្ច និងការគោរពបូជាសាសនាផ្សេងៗជាដើម។ ថ្វីត្បិតតំបន់ទំនាបមានសក្តានុពលភាពអភិវឌ្ឍន៍ដោយការបង្កើតទីក្រុងនៅតំបន់ជាប់ទន្លេ បឹងបួរ ឬតំបន់ទំនាប អាចប្រឈមអាណាចក្រនិងការវាយប្រហារពីសត្រូវតាមផ្លូវទឹក បើសិនការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រការពារជាតិលើសមរភូមិ ផ្លូវទឹកពុំមានការអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំរិតនោះទេ។

ការសាងសង់ទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបួរមានតាំងពីសម័យនៃការបង្កើតនគរ។ រឿងនិទានបុរាណខ្មែរតែងតែនិទានថា នគរខ្មែរបានបង្កើតឡើងដោយកូនស្រីរបស់ស្តេចក្នុងរាជវង្សាដែលគ្រប់គ្រងទន្លេ សាគរ បឹងបួរ នានា។ ថ្វីត្បិតនេះជានិទានបុរាណ វាបានឆ្លុះបញ្ចាំងនូវនិទានការរួមរបស់បុព្វបុរសខ្មែរក្នុងការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបួរដើម្បីបង្កើតអាណាចក្រ ឬចក្រភពរបស់ខ្លួន។ ទីក្រុង



មួយនៃចក្រភពខ្មែរត្រូវបានប្រវត្តិសាស្ត្រកំណត់ថា ជាកន្លែងដែលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២បានទទួលសិទ្ធិស្នងតំណែងអង្គជូនអាទិទេពនិងដាវនៃព្រហ្មណ៍សាសនានៅឆ្នាំ៨០២ ហើយប្រកាសអង្គងជាស្តេចក្រវាស់ទិននៅទីក្រុងមហេន្ទ្របរិត (Mahendraparvata)

តានៅភាគខាងត្បូង ឬខាងក្រោម។ ទីក្រុងមួយទៀតដែលប្រវត្តិសាស្ត្រចាស់ថា ជាទីក្រុងទីមួយផ្លូវការរបស់ចក្រភពខ្មែរនៃរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២ គឺទីក្រុងហិរហាលយ (Hariharalaya) ដែលបច្ចុប្បន្នត្រូវគេស្គាល់ថា ទីក្រុងរលួស (Roluos) មានចំងាយប្រមាណ១៣គីឡូម៉ែត្រភាគខាងកើតទីក្រុងសៀមរាបបច្ចុប្បន្ននេះ។ ក្រុង



ស្ថិតនៅលើភ្នំតូលែនដែលមានចំងាយប្រមាណ៣០គីឡូម៉ែត្រភាគខាងជើងនៃខេត្តសៀមរាប។ ភ្នំតូលែន គឺជាប្រភពទឹកដ៏សំខាន់បំផុតសម្រាប់បូជានិយមកិច្ចសាសនាភ្នំដូចជាសំរាប់ស្រោចស្រពដល់តំបន់កសិកម្មរាប់ម៉ឺនហិកត

ហិរហាលយ ឬរលួសនេះក៏ស្ថិតនៅជិតបឹងទន្លេសាបមិនដល់១០គីឡូម៉ែត្រផង។ ទីក្រុងយសោធរបុរៈ (Yasodharapura) ដែលជាអង្គរវត្តសព្វថ្ងៃនេះជាទីក្រុងមួយទៀតនៃចក្រភពខ្មែរនាដើមសតវត្សទី១២

ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទសូរ្យវរ្ម័នទី២ (Suryavarman II) និងក្រុងអង្គរធំ (Great City) ជាទីក្រុងចក្រភពខ្មែរនាចុងសតវត្សទី១២ ឬដើមសតវត្សទី១៣ ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៣។ ទាំងទីក្រុងអង្គរវត្ត និងក្រុងអង្គរធំសុទ្ធតែស្ថាបនាឡើងជិតតំបន់បឹងទន្លេសាបប្រមាណ១០គីឡូម៉ែត្រប៉ុណ្ណោះ។ ទីក្រុងក្រោយសម័យអង្គរក៏សាងសង់ក្បែរទន្លេ បឹងបួរដូចជាទីក្រុងលង្វែកនៅតាមដងទន្លេសាប ទីក្រុងភ្នំពេញបច្ចុប្បន្នស្ថិតនៅជាប់នឹងទន្លេស្រីរាជ។ ជាពិសេសខ្មែរអាមេរិកាំងនៅឡើយដែលបានជ្រើសរើសមករស់នៅក្នុងទីក្រុងឡើយដែលនៅជាប់នឹងស្ទឹង Merrimack នេះក៏អាចជាសក្ខីកម្មនៃពូជពង្សខ្មែរបុរាណដែលនិយមរស់នៅ ឬបង្កើតទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់មាត់ទឹក ស្ទឹង ទន្លេ និង បឹងបួរជាដើម។

ថ្វីត្បិតការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបួរដើម្បីរស់នៅក្តី ឬបង្កើតទីក្រុងក្តី ការជ្រើសរើសបែបនេះមិនមែនគ្មានផលវិបាកនោះទេ។ ការតាំងទីក្រុងរបស់ដូនតាបុព្វបុរសយើងនៅតាមទន្លេបឹងបួរអាចងាយប្រឈមនឹងការឈ្លានពានតាមផ្លូវទឹកពីប្រទេសជិតខាង ហើយបុព្វបុរសយើងក៏បានដឹងច្បាស់អំពីចំនុចនេះដែរ។ នៅកំឡុងគ្រិស្តសករាជឆ្នាំ ១១៧៧ប្រទេសចម្ប៉ាដែលសព្វថ្ងៃជាផ្នែកមួយនៃប្រទេសវៀតណាមបានឈ្លានពានចក្រភពខ្មែរតាមបឹងទន្លេសាប។ កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរបានកំទេចពួកទាហាន តទៅទំព័រ ១៤

ឌី ឈែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ជំនឿលើសេចក្តីសុខដុមរមន៍

អត្ថបទសរសេរដោយអ្នកស្រាវជ្រាវ និងអ្នកសរសេរសារព័ត៌មាន

ច្បាប់ចម្លងច្បាប់ថ្មី ២០១៣ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

កងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺន សម្រាប់ទប់ទល់នឹងបាតុកម្ម

ដោយ: Saing Soenthrith and Denise Hruby - August 19, 2013

ក្រុមមន្ត្រីបាននិយាយកាលពីម្សិលមិញថា កងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺន ១.០០០ នាក់បានចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍ ដើម្បីត្រៀមទប់ទល់ករណីដែលបាតុកម្ម តវ៉ាឈ្លានពាននៃការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាង



រាស្ត្រកាលពីខែមុនដ៏ចម្លែកចម្រាស់កើតឡើង។ កងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺន ពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់កុបកម្ម តាមរយៈការហ្វឹកហ្វឺនសម្រាប់ ជា ឈ្មួញបញ្ចេញប្រតិកម្មចំពោះមហាបាតុកម្ម រាប់ ទាំងការប្រើខ្នើយ និងដំបងឆក់ផងដែរ។

មន្ត្រីកងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនហាត់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់ កុបកម្ម កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ នៅពហុកីឡដ្ឋាន ជាតិអូឡាំពិក ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន គំរាមម្តងហើយម្តងទៀតធ្វើមហាបាតុកម្ម ។

លោក ខេង ទិត្យ អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនបានមានប្រសាសន៍កាលពីម្សិលមិញ អំពី ការហ្វឹកហ្វឺននៅពហុកីឡដ្ឋានអូឡាំពិក ក្នុង រាជធានីភ្នំពេញថា "យើងបានហ្វឹកហ្វឺនពួកគេ តាមយុទ្ធសាស្ត្ររបស់យើងដើម្បីទប់ទល់មហា បាតុកម្ម។ ប្រសិនបើពួកគេប្រើអំពើហិង្សា យើង នឹងបង្ក្រាបពួកគេ លើកលែងតែគ្មានអាវុធ ។ ប្រសិនបើពួកគេប្រើអាវុធ យើងនឹងប្រើអាវុធ របស់យើងទប់ទល់ពួកគេវិញ"។

ខ្សែវីដេអូអំពីការហ្វឹកហ្វឺននេះ ដែលបង្ហាញ តាមបណ្តាញសង្គម ហ្វេសប៊ុកបង្ហាញ ក្រុមបុរស

គ្មានអាវុធផ្សែកពាក់កសណ្ឋានធ្វើ ជាអ្នកតវ៉ា ព្យាយាមរុញច្រានជញ្ជាំងកម្លាំងកងរាជអាវុធ ហ្វឹក ដែលកាន់ខ្នើយ និងដំបងឆក់។

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលជាគណបក្ស ប្រឆាំងបានគំរាមធ្វើការតវ៉ាម្តងហើយម្តងទៀត ចាប់តាំងពីគណបក្សទាំងពីរបានអះអាងរៀងៗ ខ្លួនថា ខ្លួនបានឈ្នះការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨ ខែ

កក្កដា ដោយគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចោទថា មានការលួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោតយ៉ាងច្រើន។ ទោះ ជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការអំពើនាំឱ្យបាតុកម្ម គឺជាជម្រើសចុងក្រោយ។

លោក យឹម សុវណ្ណ អ្នកនាំពាក្យគណបក្ស សង្គ្រោះជាតិបានលើកឡើងម្តងទៀតកាលពីម្សិល មិញថា នឹងមានការអំពើនាំឱ្យបាតុកម្ម ប្រសិនបើការចរចាអំពីការស៊ើបអង្កេតឯករាជ្យ មួយចំពោះភាពមិនប្រក្រតីទទួលបានរយៈពេល។

លោក សុវណ្ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "មិន ទាន់មានកាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ការធ្វើបាតុកម្ម ទេ វាជាជម្រើសចុងក្រោយ ហើយសម្រាប់ពេល នេះ យើងនៅតែមានឱកាសរកដំណោះស្រាយ ដោយសន្តិវិធី"។ លោកបានបន្ថែមថា បាតុកម្ម ណាមួយដែលដឹកនាំដោយគណបក្សនេះ នឹង ប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសន្តិវិធី។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នក នាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ ថា វាជាការកិច្ចរបស់រដ្ឋាភិបាលដើម្បីធានាថា យោធាត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីបញ្ចេញប្រតិកម្ម ដោយសមស្របចំពោះការតវ៉ា។ លោកបាន មានប្រសាសន៍ថា "យើងត្រូវធានាថា អ្វីៗស្ថិត

Military Police Receive Training for Violent Demonstrations

By Denise Hruby and Saing Soenthrith - August 19, 2013

More than one thousand military police officers on Saturday participated in simulated exercises designed to prepare them should demonstrations over the contested results of last month's national election break out, officials said Sunday.

The officers, clad in bulletproof vests, were trained in crowd control and riot response tactics, playing out possible scenarios of how to react to mass protests, including the use of shields and electric batons.

Military police officers conduct exercises in crowd control and riot response tactics on Saturday at Phnom Penh's Olympic Stadium. The opposition CNRP has repeatedly threatened a mass demonstration if an independent inquiry into irregularities during the July 28 national election is not carried out.

"We trained them in our strategy to prevent mass demonstrations," military police spokesman Kheng Tito said Sunday of the exercises that took place at Phnom Penh's Olympic Stadium.

"If the demonstrators use violence, we will crack down on them, but without weapons. If they use weapons, we will use our weapons against them," he said.

Videos of the training sessions posted on Facebook show unarmed men in uniform pretending to be protesters try to push back a wall of military police officers holding large shields and batons.

The opposition CNRP has repeatedly threatened protests since both parties claimed to have won the July 28 vote, with the CNRP alleging massive fraud. However, they have stipulated demonstra-

tions would only be called as a last resort.

CNRP's spokesman Yim Sovann reiterated Sunday that a mass protest would only be called if negotiations over an independent investigation into election irregularities broke down.

"There is no date for a demonstration, it's the last choice and for the time being we still have room for a peaceful solution," Mr. Sovann said, adding that any demonstrations by the party would be peaceful.

However, Council of Ministers spokesman Phay Siphon said that it was the government's duty to ensure that the military was trained to react appropriately to protests.

"We have to make sure that everything remains under control," he said.

"I have no idea [for] when to expect riots-Sam Rainsy and Kem Sokha know," Mr. Siphon added, referring to the CNRP's president and vice-president.

The military police training comes amid a general step-up in security in the wake of election, which has seen armored personnel carriers deployed outside Phnom Penh.

Last week, tanks and rocket launchers arrived at the Sihanoukville Autonomous Port, but the government has said the shipment had been scheduled for some time and was not election-related.

Independent political analyst Chea Vannath said Sunday that the simulation exercises were not necessarily a bad thing.

"Demonstrators and police need to be trained on how to have a peaceful demonstration. If they are not trained, then it can get out of control, and then it can be ugly," she said.

ក្រោមការគ្រប់គ្រង"។ លោក ផៃ ស៊ីផាន បន្ថែម ថា ដោយសំដៅទៅលើប្រធាន និងអនុប្រធាន គណបក្សសង្គ្រោះជាតិថា "ខ្ញុំមិនដឹងថា កុបកម្ម នឹងកើតឡើងនៅពេលណាទេ មានតែលោក សម រង្ស៊ី និងលោក គឹម សុខា ទេ ទើបដឹង"។

ការហ្វឹកហ្វឺនកងរាជអាវុធបាត់ធ្វើឡើង ចំពោះការបង្កើនសន្តិសុខទូទៅក្រោយការ បោះឆ្នោត ដែលគេឃើញមានថាសដែកត្រូវ បានដាក់ពង្រាយនៅក្រៅរាជធានីភ្នំពេញ និង រត់រង្វល់សប្តាហ៍ដឹកទៅកាន់ស្តង់ការដ្ឋាននគរបាល រាជធានី។ កាលពីសប្តាហ៍មុន រថក្រោះ និងជើង ទម្រគ្រាប់រ៉ុកកែតបានមកដល់កំពង់ផែស្វយ័ត

ខេត្តព្រះសីហនុ ប៉ុន្តែរដ្ឋាភិបាលបានឱ្យដឹងថា ការ ដឹកជញ្ជូននេះគ្រោងធ្វើនៅពេលណាក៏បាន ដែរ ហើយវាមិនទាក់ទងនឹងការបោះឆ្នោតឡើយ។

លោកស្រី ជា វណ្ណាត អ្នកវិភាគនយោ បាយឯករាជ្យ បានថ្លែងកាលពីម្សិលមិញថា ការ ហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍នេះមិនមែន សុទ្ធតែអាចក្រក់នោះទេ។ លោកស្រីបានបន្តថា "បាតុករ និងនគរបាលចាំបាច់ត្រូវតែហ្វឹកហ្វឺន ពីរបៀបធ្វើបាតុកម្មដោយសន្តិវិធី។ ប្រសិនបើ គេមិនហ្វឹកហ្វឺនទេ ពេលនោះវាអាចគ្រប់គ្រង លែងបានហើយវាអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់"។

ប្រែសម្រួលដោយ: ថេវ ប៊ុនធី

តម្រូវការ ១២ ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក "ង"...

ឈ្លានពានរបស់ប្រទេសចម្ប៉ាដោយជោគជ័យ។ មានការកត់ត្រាប្រវត្តិសាស្ត្រថា មានឈាមក្រហមពាសពេញបឹងទន្លេសាប។ នេះបញ្ជាក់ថា កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរសម័យកាលនោះមានការរៀបចំ

និងអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំពូល ព្រមទាំងទទួលបានការគាំទ្រនិងអបអរសាទរពេញទំហឹងរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ននេះក្នុងរូបភាពជាបុណ្យជាតិ គឺបុណ្យប្រណាំងទូក "ង" ជារៀងរាល់ឆ្នាំនេះឯង។ នៅក្នុងកំណត់ត្រា

របស់អ្នកការទូតប្រទេសចិនឈ្មោះ ជូតាគ្វាន់ ក្នុងឆ្នាំ១២៩៦ ក៏បានផ្តល់សក្ខីកម្មដល់ការប្រារព្ធការប្រណាំងទូក "ង" នេះផងដែរ។ លោក ជូតាគ្វាន់ បានរៀបរាប់ថា "កងទ័ពជើងទឹកចក្រភពខ្មែរអ៊ុំទូកវែងៗដែលមានទ្រង់ទ្រាយដូចត្រី ឬនាគសមុទ្រ"។ មិនត្រឹមតែប្រើប្រាស់សំរាប់កងទ័ពជើងទឹក

ប៉ុណ្ណោះទេ ទូក "ង" ក៏បានត្រូវប្រើជាមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនមន្ត្រីរាជការរាជវង្សានុវង្សពិភពក្នុងមួយទៅកន្លែងមួយប្រៀបដូចជាការប្រើប្រាស់ដំរី ឬរទេះគោ ឬរទេះសេះអញ្ចឹងដែរ។ សក្ខីកម្មនេះមានឆ្លាក់បញ្ជាក់នៅលើជញ្ជាំងប្រាសាទបាយ័ន ឬអង្គរវត្តដែលសាងសង់ឡើងក្នុងសតវត្សទី១២ទៀត ផង។

សរុបសេចក្តីមកបុព្វបុរសខ្មែរបានប្រើប្រាស់ទូក "ង" មិនត្រឹមតែជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសំរាប់មុខការផ្សេងៗរបស់រាជវង្សានុវង្សប៉ុណ្ណោះទេ តែទូក "ង" ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបុព្វហេតុការពារទឹកដី និងជាពិសាសន៍ខ្មែរឱ្យបានគង់វង្សរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។ ក្រៅពីការប្រើប្រាស់ក្នុងសមរភូមិប្រយុទ្ធទូក "ង" ក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនកងទ័ពជើងទឹកជាប្រចាំផងដែរ។ យុទ្ធសាស្ត្រនិងទម្លាប់នេះក៏បានក្លាយទៅជាប្រពៃណីខ្មែរយើងតរៀងមក។ ហេតុនេះការប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក "ង" បច្ចុប្បន្ននេះ គឺមានដើមកំណើតមួយផ្នែកចម្បងចេញពីការអបអរសាទរព្រះព្រហ្មវិស្វករដែលបន្សល់មកជាងពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកោតសរសើរបំផុត គឺខ្មែរអាមេរិកាំងនៅតាមបណ្តារដ្ឋមួយចំនួន ក៏ដូចជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅប្រទេសនានាលើពិភពលោកដែលរស់នៅក្បែរស្ទឹង ទន្លេ បឹងឬ តែងតែនាំគ្នាប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក "ង" ជារៀងរាល់ឆ្នាំដើម្បីរក្សាប្រពៃណីដ៏ពិតប្រាកដរបស់បុព្វបុរសខ្មែរយើង។



ធ្វើបានល្អ៖
ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំនូវអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ហើយមិនគ្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមសេវាជូនជាស្រេចដើម្បីជួយបំប៉នដល់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយឆាប់រហ័ស 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំប៉នដល់លោកអ្នកនៅពេលដែលលំបិនដើម្បីសុខភាពល្អ។ វាគឺជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក ធ្វើបានល្អ។



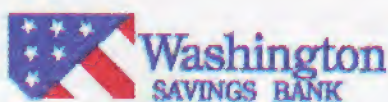
ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ គឺនៅក្នុងកាបូប

✓
FREE



\$150 gift card
to Coach®

កាតរង្វាន់ \$150 ទិញកាបូបល្បីឈ្មោះ "គូច"
ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ



washingtonsavings.com

*Restrictions apply.
Ask for details.



Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE Gift Certificate" and implementing the following combination of new services after 12/10/2012: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party, at least one monthly automatic withdrawal that is not web or card based and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a \$150 Coach® gift certificate. Promotion ends 9/30/2013. Coach® is a trademark of Coach, Inc. This program is not endorsed by Coach, Inc. nor is there any actual or implied joint venture, partnership or relationship of any kind between Washington Savings Bank and Coach, Inc. Promotions cannot be combined, one gift per customer per account, per household. Available to personal accounts only. Fee of \$150 applies for account closure or change of services within 6 months of free gift receipt. Washington Savings Bank reserves the right to disqualify any account/person from this promotion if, in its sole discretion, it determines the account and/or services are solely designed to qualify for the free gift. Limited time offer, while supplies last.

តម្រូវការ ១០ ឡើងវិញទៅ...

“ហ៊ុន សែន ត្រូវតែចុះចេញពីតំណែង”

“អ.ស.ប ត្រូវតែជួយពិនិត្យសន្និកស្នាដៃដែលមិនប្រក្រតី ពេលបោះឆ្នោត២០១៣”

“សូមឱ្យ UN ជម្រុញឱ្យមានការ”

“សូមកុំឱ្យសង្គ្រោះជាតិចូលរួមជាមួយរដ្ឋាភិបាល ហ៊ុន សែន”

ក្នុង ពេល កំពុងធ្វើបាតុកម្ម ប្រមាណ១ម៉ោង លោក សម រង្ស៊ី បានចូលរួមបាតុកម្មតាមប្រព័ន្ធ អ៊ីនធឺណិត “ស្តាយ” អរគុណ សរសើរ និង រំភើបដល់ក្រុមដល់ ក្រុមបាតុករច្រើន លើសលុបដែល



មកការពារផលប្រយោជន៍នៃប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ។

បាតុកម្មបានបញ្ចប់នៅម៉ោង៣នាព្រឹកនៅពេលនោះបង ប្អូនខ្មែរបានទទួលដំណឹងថា “បាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅ កម្ពុជានឹងប្រព្រឹត្តនៅថ្ងៃទី២៤ សីហាខាងមុខ” ហើយពលរដ្ឋខ្មែរ នៅក្រៅប្រទេសអាចនឹងត្រូវអញ្ជើញទៅបង្ហាញឆន្ទៈម្តងទៀត នៅវិមានប្រធានាធិបតីរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតោន ។ ម៉ុំ លេកធី

មហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ / Manifestation ជំរុញបងប្អូនជនរួមជាតិជាទីគោរពរាប់អាន

បងប្អូនជនរួមជាតិរបស់យើងនៅក្នុង ប្រទេសបានក្រោកឡើងស្រុះគ្នា ដើម្បីសង្គ្រោះ ជាតិដោយបានបោះឆ្នោតផ្តល់សេចក្តីទុក ចិត្តដល់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិយ៉ាងច្រើន លើសលប់ កាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣ កន្លងទៅថ្ងៃនេះ ។

ក៏ប៉ុន្តែជ័យជំនះជាប្រវត្តិសាស្ត្រនេះ ត្រូវបាននឹងកំពុងប្តូរយកដោយក្រុមជន ផ្តាច់ការមួយក្តាប់តូចដែលលើកបន្ទុកឱ្យ កាន់អំណាចដោយយន្តហានយល់ព្រមពីឆ្នាំ ១៩៧៩ ។

ក្នុងនាមយើងជាកូនខ្មែរយើងមិន អាចបណ្តោយឱ្យមហាជនជននេះ រហូត បាត់ទៅបានឡើយ ។ នេះជាឱកាសចុងក្រោយ តែមួយគត់សំរាប់យើងក្នុងការជួយស្រោច ស្រង់ប្រទេសជាតិពីក្រញាំជនផ្តាច់ការពុក រលួយបក្ខពួក និងក្រុមគ្រួសារនិយមរណប បរទេស ។

អាស្រ័យហេតុនេះយើងខ្ញុំជាគណៈ កម្មការរៀបចំមហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ សូមគោរពអញ្ជើញបងប្អូនជនរួមជាតិទាំង អស់ ជាពិសេសបងប្អូនដែលរស់នៅក្នុង សហគមន៍អឺរ៉ុប

មេត្តាចូលរួមមហាបាតុកម្មនេះនៅថ្ងៃ ច័ន្ទ ទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១៣ នាទីក្រុង

ស៊ីណែវប្រទេស ស្វីស និងនៅថ្ងៃ សុក្រ ទី៣០ ខែ សីហា ឆ្នាំ២០១៣ នាទីក្រុងប្រ៊ុយស្ល ប្រទេសប៊ែលស៊ីក កុំប៉ី អាក់ ខាន ឡើយ ។

ដើម្បីបាន ទទួលដំណឹងបន្ថែម សូមមេត្តាទាក់ទង នឹងគណៈកម្មការ

រៀបចំមួយចំនួនដែលមានរាយនាមត្រឹម ទាំងលេខទូរស័ព្ទដូចខាងក្រោម ៖

ប្រទេសបារាំង ៖

១-លោក សេង ហ៊ីល : +33 9 51 43 86 08 (ប៉ារីស)

២-លោក ថៃ មករា : +33 6 32 58 12 87 (លីយ៉ុង)

៣-លោក យ៉ុង ថា : +33 6 48 13 98 66 (លីយ៉ុង)

៤-លោក លី ពៀង : +33 6 68 44 13 33 (លីយ៉ុង)

៥-លោក វ៉ាន់ វណ្ណារីស : +33 6 48 88 90 60 (ម៉ាកស៊ីយ៉ែ)



៦-លោក លាត ឡេង : +33 6 10 54 97 73 (មូស្លូ)

៧-លោក ត្រង់សា ប៊ែយ៉ា : +33 6 59 38 63 36 (មូស្លូ)

ប្រទេសស្វីស ៖

១-លោក ប្រយ ឡើង : +41 7 65 46 84 55

២-លោក ម៉ែន សាន់ : +41 7 97 43 38 14

ប្រទេសប៊ែលស៊ីក ៖

១-លោក ណណ ហ៊ី : +32 4 88 97 33 66

២-លោក ហុក ឈាងអាន : +32 4 79 82 81 82

ជំរុញបង ការិយាល័យទំនាក់ទំនង គសរ-អឺរ៉ុប

Continue from page 12 UN Rights Envoy Says Democracy...

Mr. Subedi's reports were "flimsy" and that he was "sorry" the rapporteur had felt the need to make such reports.

Such treatment echoed that meted out to his predecessors.

Kenyan law professor Yash Ghai endured a litany of verbal abuse from government officials, particularly Mr. Hun Sen, over the course of his three-year term as special rapporteur, and he resigned in 2008, citing a lack of support from the U.N.

Mr. Ghai's predecessor, Austrian law professor Peter Leuprecht, stepped down after five years and many spats with the government.

After being snubbed by the government in December 2012, Mr. Subedi said in his latest report that "the missed opportunity for dialogue with the Government is a significant one."

Although Mr. Subedi was able to meet with key government figures when he returned in May, the mission was again blighted by unfavorable remarks from officials, allegations of a media ban on his activities and a student protest at a lecture he was delivering about investment that was organized by one of the ruling CPP's youth movements and called for him to end his mandate to monitor human rights in the country.

"[T]he Special Rapporteur regrets that he was subjected to some unpleasant incidents during the mission," his report

says.

"If the media reports are to be believed, these were staged protests designed to intimidate and harass the Special Rapporteur in order to distract him from his focus on substantive issues. He was also subjected to baseless allegations of bias against the Government," it says, adding that "the experience was unpleasant."

However, Mr. Subedi said the incidents had only strengthened his resolve and that he felt encouraged by messages of support for his mandate.

In his report, Mr. Subedi said he was also encouraged by the March release of Beehive radio station owner Mam Sonando from prison, after he was sentenced to 20 years in jail for fomenting a secessionist movement on charges that many believed were trumped up.

He also welcomed a decision made in mid-July to allow opposition leader Sam Rainsy to return to Cambodia to participate in campaigning for the opposition CNRP ahead of the national election.

However, he said, "Cambodia still has some way to go in promoting and protecting human rights, strengthening good governance, enhancing the independence and capacity of State institutions responsible for upholding people's rights."

Mr. Subedi said that while the government had acknowledged these issues—something he saw as a "sign of

progress"—there are still strides that must be made to ensure that the full democratization of Cambodia can be realized.

"While the Constitution of Cambodia speaks of a liberal democracy, in reality the situation is akin to a limited democracy in many respects," he said.

"While the process of judicial, parliamentary and electoral reform has been slow, the Government is yet to act on most of the recommendations relating to the granting and management of economic and other land concessions."

In his recommendations, Mr. Subedi honed in on the government's ability to listen to constructive criticism, which he said is decreasing.

"For democracy to function properly in Cambodia and for the democratic culture to take root in society, those holding public positions must be willing to acknowledge shortcomings, for only then can solutions be found that are acceptable to all," he said.

"This realization does not yet seem to be prevalent in contemporary Cambodian society. As the Special Rapporteur has stated elsewhere, criticism is not a crime but an exercise of freedom of conscience, an act of intelligence."

"These are inherent attributes of democracy. Their absence is one of the reasons why Cambodia falls short of the full liberal democracy envisaged in the Constitution of the country."

He added that the government needs to implement constitutionally mandated

laws on the governance of the judiciary in order to put it on the path to independence, while "appropriate measures should be taken to enhance the independence and capacity of the National Election Committee [NEC] to enable it to command the full trust and confidence of the entire electorate within the country in future elections."

Mr. Subedi has said previously that a failure to implement proper reforms of the NEC would shake the confidence of the electorate and could lead to violence.

Council of Ministers spokesman Phay Siphon said he agreed with Mr. Subedi's assessment that Cambodia's democracy is limited, but said, "I think that everyone who understands that with democracy in this world, no one has the best one on Earth."

"[Mr. Subedi] is here to be a partner, not a policeman," Mr. Siphon said. "He is not a professor on Cambodia. He is here to help Cambodia toward what everyone wants Cambodia to be."

"Of course they say Cambodia's democracy is limited—I agree. That's why we need to partner together to improve that. Everyone is looking for stability and peace after the war."

As for how the relationship between the government and Mr. Subedi would move forward, Mr. Siphon said, "we believe he has to build trust and confidence between himself and Cambodia and be together."



ហាងមាសស្មៅ
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950

Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)
 Men & Women Jewelries & Watches
 Custom Design & Repairs on Premise
 15 Years in Services & Growing Strong

702 Washington Ave. Phila., PA 19147
www.sunshinejewelryonline.com



ភោជនីយដ្ឋានស៊ុម ភ្នំខ្មែរ
Simply Khmer Restaurant

Open 7 days a week from 8AM-9PM
 បើករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់
 26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700
 គេហទំព័រ: www.simplykhmerrestaurant.com



Change the way you see the world 

I SEE YOU

EVA AIR has joined Star Alliance.
 Embark on a special journey with us.

EVA AIR
 A STAR ALLIANCE MEMBER



ការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងសភាសន្តិកភាពទី៥
ថ្ងៃទី២៨ខែកក្កដាឆ្នាំ២០១៣

- លំដាប់លេខរៀងគណបក្សនយោបាយទាំង៨នៅលើសន្លឹកឆ្នោត ៖
- ១-គណបក្ស សញ្ញាតិកម្ពុជា ប្រធាន លោក សេង សុភេង
 - ២-គណបក្ស ហ៊ុនស៊ីនថុក ប្រធាន កូត្រី រតនា អូណារស្ទី
 - ៣-គណបក្ស សាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ ប្រធាន អ្នកស្រី សុភ័ក្ត្របណ្ណបញ្ញាក្សិក្សា
 - ៤-គណបក្ស ប្រជាជនកម្ពុជា ប្រធាន លោក ជា ស៊ីម
 - ៥-គណបក្ស ខ្មែរអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច ប្រធាន លោក ហួត ព័ន្ធមីន
 - ៦-គណបក្ស ខ្មែរឈប់ក្រ ប្រធាន លោក ក្រវ៉ាន់ ផាន់
 - ៧-គណបក្ស សង្គ្រោះជាតិ ប្រធាន លោក សម ផែ្អ
 - ៨-គណបក្ស សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ ប្រធាន លោក ក្រម វ៉ាសនា

គណបក្សនយោបាយអង្គការបោះឆ្នោត
គូការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងសភាសន្តិកភាពទី៥
ថ្ងៃអាទិត្យ ទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣

- ១ គណបក្ស សញ្ញាតិកម្ពុជា គ.ស.ក
- ២ គណបក្ស ហ៊ុនស៊ីនថុក គ.ស.ប
- ៣ គណបក្ស សាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ គ.ស.ប
- ៤ គណបក្ស ប្រជាជនកម្ពុជា ប.ជ
- ៥ គណបក្ស ខ្មែរអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច គ.ស.ប
- ៦ គណបក្ស ខ្មែរឈប់ក្រ គ.ស.ប
- ៧ គណបក្ស សង្គ្រោះជាតិ គ.ស.ប
- ៨ គណបក្ស សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ គ.ស.ប

នេះមិនមែនជាសន្លឹកឆ្នោតទេ
នៅមណ្ឌលព័ត៌មាន ខេត្តបាត់ដំបង ខណ្ឌបឹងកក់

សម្រាប់ពិលទូទៅការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨កក្កដា២០១៣
ការិយាល័យទាំងអស់៖ ១៩ ០០៩ បានចុះឈ្មោះបោះឆ្នោត៖ ៩ ៦៧៩ ៩៩៣
បានមកបោះឆ្នោត៖ ? អត្រាអ្នកចូលរួមបោះឆ្នោត៖ ? %
ពីថ្ងៃទី២៨កក្កដា២០១៣មកការបោះឆ្នោតបោះឆ្នោតសន្តិកភាពទី៥សភាសន្តិកភាពទី៥
គ.ជ.ប-គណៈកម្មការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត-បក្សសង្គ្រោះជាតិ(ប.ស.ជ)
១-ការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨កក្កដា២០១៣បានប្រព្រឹត្តទៅដូចជា ពេលថ្ងៃរសៀលលោកសម រង្ស៊ី បាន
ថ្លែងថា **“ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃប្រវត្តិសាស្ត្រដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានឈ្នះការបោះឆ្នោត**
ជ្រើសតាំងសភាសន្តិកភាពទី៥ឆ្នាំ២០១៣” តែលោកមិនបានបញ្ចេញចំនួនអាសនៈ
ឡើយ។ ថ្ងៃនេះយើងមាន៦៨មតិ លោកខៀវ កញ្ញារីត និង គ.ជ.ប បានឡើងជាបក្ស
ប្រជាជនបាននាំមុខដោយបានទទួល៦៨អាសនៈ បក្សសង្គ្រោះជាតិបាន៥៥អាសនៈ-
គិតជាសម្លេងបក្សប្រជាជនបានទទួល២,៥លាននាក់ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២,៣
លាននាក់ លើចំនួនអ្នកចុះឈ្មោះបោះឆ្នោត៩,៧លាននាក់-គិតជាភាគរយមាន៩៥%។
ថ្ងៃទី២៨កក្កដា គ.ជ.ប បានបញ្ចេញក្តីលេខ១៥១១ បក្សប្រជាជនបានទទួល២,៣លាន
នាក់ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២,៥លាននាក់-គិតជាភាគរយមាន៩៥% គឺមានពលរដ្ឋ
៣,៥លាននាក់មិនបានមកបោះឆ្នោត។ នេះជាភាពមិនត្រឹមត្រូវមិនប្រក្រតីមួយក្នុងចំណោម
ភាពមិនប្រក្រតីជាច្រើនដទៃទៀតដែលបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនយល់ព្រមទាមទារមាន
ការបង្កើតគណៈកម្មការឯករាជ្យត្រួតពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីនេះឡើងវិញ។
ភាពមិនប្រក្រតីមានការបោះឆ្នោត-ឈ្មោះសនៈ-ទីកន្លែងបោះឆ្នោត។ ចន្លោះពេលមាន
ភាពមិនប្រក្រតីនេះ លោកសមរង្ស៊ីបានឡើងជាបក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល៦៨អាសនៈ
បក្សប្រជាជនបានទទួល៦៨អាសនៈ។ គណៈកម្មការឯករាជ្យត្រួតពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីទាម
ទារឡើងដោយបក្សសង្គ្រោះជាតិត្រូវមាន៖ គ.ជ.ប-បក្សប្រជាជន - បក្សសង្គ្រោះ
ជាតិ-អង្គការសង្គមស៊ីវិលពាក់ព័ន្ធការបោះឆ្នោតនិងអ.ស.ប។ លោកសម រង្ស៊ី បានថ្លែងថា
ទៅលោក បានគំរូ អត្តលេខាធិការអ.ស.បថ្ងៃទី៥សីហា លើអង្គការនេះមកធ្វើ
ការជាមួយក្រុមដទៃទៀតសំរាប់ស៊ើបអង្កេតភាពមិនប្រក្រតីនៅពេលមុននិងក្នុងពេលបោះ
ឆ្នោត។ ប្រសិនបើមាន អ.ស.បមកក្នុងឋានៈជាអ្នកសង្កេតការណ៍។
២- ទោះបីជាប្រជាជនគណៈកម្មការចុះមិនបានកើតក៏ដោយ ក៏គ.ជ.ប បានប្រកាស
លទ្ធផលបោះឆ្នោតនេះថ្ងៃទី២៨សីហា២០១៣ដែរ ដែលធ្វើឱ្យស្ថានភាពនយោបាយ
មានភាពតានតឹងឡើង។ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានធ្វើសេចក្តីថ្លែងការណ៍មិនទទួលស្គាល់លទ្ធផល
បោះឆ្នោតនេះ។ លទ្ធផលបោះឆ្នោតនេះបានឡើងជាបក្សប្រជាជនបានទទួល
៣,២៣៩.៩៦៩សម្លេង-បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២.៥៤៦.១៧៦សម្លេង លើចំនួនអ្នក
ដែលបានមកបោះឆ្នោត៩.៦៧៩.៩៩៣ គិតជាភាគរយមាន៩៥%-ពីឆ្នាំ២០០៨មាន៧៤%-
គិតជាចំនួនអ្នកមិនបានមកបោះឆ្នោតមាន៣.០៤៤.២២៤នាក់។
តាមប្រភព៣៖ គ.ជ.ប-បក្សសង្គ្រោះជាតិ-COMFREL បានផ្តល់លទ្ធផលទូទៅ
អាសនៈបក្សប្រជាជន អាសនៈបក្សសង្គ្រោះជាតិ

១-គ.ជ.ប	៦៨	៥៥
២-បក្សសង្គ្រោះជាតិ	៦៣	៦០
៣-COMFREL	៦៧	៥៦

៣-មកដល់ពេលនេះដែល គ្មានទាន់ឃើញសញ្ញាណមួយបង្ហាញពីការស្រាយយោបាយ
ប្រកបដោយយុត្តិធម៌សំរាប់ដោះស្រាយភាពមិនប្រក្រតីអាចនឹងចេញរួចឡើយ។
សាតូ សាម៉ុត-១២សីហា២០១៣

តមកនាំទី ៣
ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ...
រង់ចាំលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតរបស់គ.ជ.ប.
ពេលចរចាបង្កើតគណៈកម្មការស៊ើបអង្កេត
ពេលរង់ចាំលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតរបស់គ.ជ.ប.
សុំឱ្យចូលរួមជាអ្នកសង្កេតការណ៍ដែលសុទ្ធតែ
ជាការបញ្ចេញ។ ១ខែនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់
នៅកម្ពុជាគឺជាដំណើរដោយគ្មានរដ្ឋាភិបាល
គ្មានសភាជាតិគ្មានបាតុកម្មមានតែសង្គ្រោះ
ជាតិមិនយល់ព្រមលើតម្លៃលទ្ធផលសន្តិក
ឆ្នោតមានតែរដ្ឋាភិបាលប្រជាជនក្រៀមកង
កម្លាំងប្រដាប់អាវុធបំបែកទ័ពលទ្ធផលរដ្ឋត្នា
ងង ។ តើបរទេសនឹងចូលមកជួយសង្គ្រោះ
ជាតិមែនទេ ? មិនប្រាកដជាមកចំពោះមុខ
ទេ បើប្រយោលនិងមានច្រើនតែបើអ.ស.ប.
លោក ស៊ូបេឌី វិញ នៅក្នុងរូងជាស្រេច និង
ក្លាយជាអ្នកជួយមកពីក្រៅនិងលើកទឹកចិត្ត
ដ៏ប្រសើរតែសង្គ្រោះជាតិក៏មានផ្ទៃក្នុង
ប្រកបដោយកម្លាំងចិត្តមេរុតអនាមិកពល
ឧបសគ្គធំៗគួរឱ្យទុកចិត្តបាន។ ចុះខាង ហ៊ុន
សែន វិញ? វៀតណាមប្រាកដជាមកជួយ
ដូចសព្វដងដែលតែលាក់មុខ រីឯមិនមែនដែល
យកទ័ពទៅលុកលុយប្រទេសណាផ្សេងក្រៅ
ពីយួនទេ **តទៅទំព័រ ៣១**

 **រថយន្តជួសជុលរថយន្ត**
បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ
Rathe's Auto Service
State and Emission
Inspection General
Repairs and Maintenance
MON-SAT, 8:30AM-5:30PM
SUN. EMERGENCY ONLY

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួសជុល ជួសប្រាំង ជួសកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ជួសប្រាំងកំរិត ៥ ក្នុង \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជួសជុលពិសេស
សំរាប់ជួសប្រាំងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាថ្លៃជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។
ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ
ផ្ទុកអគ្គិសនីអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !
5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍
- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន
អាគាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង
និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ
ទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យល់វិធីសាស្ត្រផែនដៃខ្មែរ
- ផ្តល់វិធីសាស្ត្រអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍
- ផ្ញើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់
លើវិធីសាស្ត្រផែនដៃ

CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER
904 South 8th Street. Philadelphia, PA 19147
Tel : 215-625-2889; Cell : 267-934-9888

ខ្មែរជួសជុលរថយន្ត
KHMER AUTO REPAIR
CAR INSPECTION, DIAGNOSTIC & REPAIR
ត្រួតពិនិត្យរថយន្តបញ្ចប់
► ផ្អែករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
► យើងធ្វើប្រាំង ឬប្រែក
► ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
► បញ្ជូនឡានអាល់ទេណម៉ែរ
► បូមច្រវិចទឹកវេឌីណាម៉ែរ
► សេវាត្រង់ប៊ីស្យុង
► មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពិញ្ចាង
Brake Service
Turn up electronic
Starters Alternators
Radiators water pumps
Transmission Service
Struts checked & serviced
CV Joints Rack & Pinion
Shocks checked & Replace
115 West. Tabor Rd, Philadelphia, PA 19120
Tel: (215) 455-1422/Pat: 215-939-5634

លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាស្រុក ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាស្រុក ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាស្រុក ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាស្រុក ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាស្រុក ២០១៣

1=CNP សញ្ជាតិកម្ពុជា 2=FUNCINPEC ប្រជាជនកម្ពុជា 3=RPD សាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ 4=PPC បក្សប្រជាជនកម្ពុជា 5=KEDP ខ្មែរក្រហមសង្គម 6=KAPP ខ្មែរឈប់សឹក 7=CNRP បក្សសម្រាប់ជាតិ 8=LDP សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ

12/08/2013 ដោយ: សាតុ សាមុត 6=KAPP ខ្មែរឈប់សឹក 7=CNRP បក្សសម្រាប់ជាតិ 8=LDP សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ

N°	Province/Capiale	Siège	4-PPC		7-CNRP		1-CNP	2-FUN	3-RPD	5-KEDP	6-KAPP	8-LDP	TOTAL
		total	voix	siège	voix	siège	voix	voix	voix	voix	VOIX	voix	
				NEC		NEC							
1	Banteay Meanchey	6	148593	4	64732	2	1768	30105	1962		1432	2338	250930
2	Battambang	8	223733	5	162527	3	2582	15815	2696		2741	7755	417849
3	Kampong Cham	18	376182	8	457819	10	6464	26202			8938	6748	882353
4	Kampong Chhnang	4	123341	2	96210	2	1281	14533	1315	1803	1441	1606	241530
5	Kampong Speu	6	180099	3	186867	3	1958	12449	2146	3111	2471	4008	393109
6	Kampong Thom	6	128799	3	115880	3	2326	22934	2740	4127	2344	2634	281784
7	Kampot	6	147265	3	125320	3	1473	11335	2106	3055	2074	2450	295078
8	Kandal	11	261587	5	366056	6	2152	8285	1434	2579	2533	4111	648737
9	Koh Kong	1	28632	1	11017	0	377	1527	386		341	439	42719
10	Kratié	3	71052	2	59774	1	1417	4750	1337		1294	1286	140910
11	Mondulkiri	1	17380	1	4244	0	366	963	379			211	23543
12	Phnom Penh	12	257351	5	382880	7	1257	7820	995		2047	4904	657254
13	Preah Vihear	1	53935	1	19199	0	1030	4522	1470		905	1087	82148
14	Prey Vèng	11	251689	5	287778	6	3582	13243	2324		3465	6536	568617
15	Pursat	4	142135	3	48417	1	731	3384	1202	1306	834	1239	199248
16	Ratanakiri	1	39630	1	7821	0	582	1917	791		407	489	51637
17	Siem Reap	6	193093	4	140737	2	3239	30338	4362		3785	11319	386873
18	Preah Sihanouk	1	50110	1	30558	0	458	2310	505		555	679	85175
19	Stung Traeng	1	34032	1	6962	0	502	2545	571		312	375	45299
20	Svay Rieng	5	183258	3	99600	2	1722	6377	1659		1674	2479	296769
21	Takèv	8	245387	4	236686	4	1713	14724	1992	3171	2455	3615	509743
22	Kep	1	14299	1	4165	0	101	739			209	109	19622
23	Pailin	1	16536	1	8959	0	143	707	167		149	258	26919
24	Oddar Meanchey	1	47851	1	21968	0	899	4889	1176		816	1714	79313
	TOTAL-12/08/2013	123	3235969	68	2946176	55	38123	242413	33715	19152	43222	68389	6627159
	Elections législatives												
	28 juillet 2013				voix	siège	%		voix	siège	%		
	Bureau de vote	19009	1 CNP		38123				5 KEDP	19152			
	Inscrits	9675453	2 FUN		242413				6-KCP	43222			
	Vote?		3 RPD		33715				7-CNRP	2946176	55	44.71	
			4-PPC		3235969	68	55.28		8-APD	68389			

ផ្សារអាត្លង់ទិក

Atlantic Market

135 main St, Danbury, CT 06810

203-830-3068



ផ្សារនេះមានម្ចាស់ឈ្មោះ ជាន់ ស៊ីង បើកលក់ដូរតាំងពី១០ឆ្នាំមកហើយ ជាពិសេសយើងជាអ្នកលក់ត្រីស្រស់ៗនៅក្នុង ក្រុង ។ បន្ថែមពីលើលក់ត្រីស្រស់ យើងមានលក់បន្លែសម្រាប់ម្ហូបអាស៊ី ។

យើងទទួលយក : American Express លុយសុទ្ធ Debiol card Master Card Visa

បើកទ្វារ : ថ្ងៃច័ន្ទ ម៉ោង ៩:៣០ព្រឹក ដល់៧ល្ងាច ថ្ងៃអង្គារ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ៩:៣០ដល់៨ល្ងាច ថ្ងៃអាទិត្យ ៩:៣០-៧:០០



ទិញរបស់ផ្សារយើងឥតគិតថ្លៃ



ខ្ញុំជឿជាក់លើវា

"Cambodian National Assembly Election" Good v Bad.

ឆិកាដោយ : លោក វ៉ាន់ ទូច ឆិកាដោយលោក ម៉ុង ណារេត

អត្ថបទតែងឆិកាដោយលោក វ៉ាន់ ទូច ។ សាច់រឿងនេះនឹងផ្ដល់ការពិនិត្យដល់ការបោះឆ្នោតជាតិក្នុងរដ្ឋប្រទេសកម្ពុជា រហូតក្លាយជាមនុស្សធម៌ពេញវ័យ និងជាមុខម្នាក់នៅក្នុងក្រុមប្រឹក្សាភិបាល។ នៅទីនេះ យើងខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា ឆិកាដោយលោក វ៉ាន់ ទូច គឺជាអ្នកប្រកាសឆ្នោតដល់ប្រជាជនកម្ពុជា។

ឆិកាដោយលោក វ៉ាន់ ទូច គឺជាអ្នកប្រកាសឆ្នោតដល់ប្រជាជនកម្ពុជា។ ឆិកាដោយលោក វ៉ាន់ ទូច នៅពេលខ្ញុំអាយុបាន៥ឆ្នាំ នៅក្នុងពិភពលោកនេះខ្ញុំបានក្លាយជាមនុស្សធម៌ក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រូបង្រៀនខ្មែរក្រហមបាននាំមុខមាត់ និងបងប្អូនខ្ញុំទាំងប្រាំបួននាក់យកទៅសម្លាប់ចោលអស់គ្នាសល់បន្ទាប់ពីពួកវាដឹងថា ឪពុកខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើជាសាស្ត្រាចារ្យនៅសកលវិទ្យាល័យមួយ។ ខ្ញុំត្រូវត្រាច់ចរពិគ្រោះមួយទៅគ្រួសារមួយទៀត ដើម្បីស្វែងរកជម្រកជ្រកស្រយ។ ជារឿយៗគ្រួសារដែលខ្ញុំជ្រកកោនជាមួយនៅក្រោយរបបប្រល័យពូជសាសន៍នោះ បានវាយដំប្រែប្រួលខ្ញុំទាំងមូល និងផ្លូវចិត្ត

ឆិកាដោយលោក វ៉ាន់ ទូច ។ ប៉ុន្តែក្នុងដំណើរជីវិតដ៏លំបាកលំបិនបែបនេះ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សាចេះដឹងនូវវិធីដែលចេះ ឱ្យខ្ញុំរៀនរស់ និងចេះតស៊ូ ដើម្បីបន្តជីវិតទៅមុខទៀត។

នៅពេលខ្ញុំបានចូលដល់វ័យ១៥ឆ្នាំមិត្តរួមថ្នាក់ខ្ញុំម្នាក់បបួលខ្ញុំឱ្យទៅបង្រៀនគណិតវិទ្យាដល់គាត់ និងក្មេងៗប្អូននាក់ទៀត ដើម្បីជួយប្រយោជន៍ស្នាក់នៅ។ ពេលនោះខ្ញុំចាប់ផ្ដើមសិក្សាធ្វើជាគ្រូគេ។ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំកាលបែបនេះបានបង្រៀនខ្ញុំឱ្យចេះអំពីរបៀបនៃការយកចំណេះអប់រំមកអនុវត្តជាក់ស្ដែង។ ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមដឹងថា ប្រសិនបើខ្ញុំប្រឹងប្រែង និងតាំងចិត្តឱ្យមុតមាំនោះខ្ញុំនឹងអាចប្រើប្រាស់ចំណេះអប់រំនេះ ដើម្បីដោះខ្លួនខ្ញុំឱ្យរួចចាកផុតពីភាពក្រីក្រ និងជួយអ្នកដទៃបានច្រើនថែមទៀតផង។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៥ ខ្ញុំបានជួបលោក Frank Falcetta អតីតជំនួយការនាយករងនៃសាលា Middlesex Community College។ គាត់មកប្រទេសកម្ពុជាមកស្វែងរកបេក្ខជនមួយរូបដែលស័ក្ដិសមនឹងទទួលបាន តាមលិខិត ២៣



@Tooch A. Van, Tuesday, July 30 2013 at 6:30 am (Lowell, MA USA's time)

a good politician versus a bad politician
A good politician always thinks critically with integrity of the nation's interests, soul and heart before he/she acts and/or says his/her words, and who keeps his /her promises.

responsibilities. He does not help his spouse with house chores. He thinks these tasks are only solely of his spouse's obligations and responsibilities. He never or barely thinks of the further destiny of his children.

It's like a good change versus a bad change:
Good change involves plenty of human and social capitals and involves a great team, that handles the affairs of the country with ability, quality and integrity. Good change like this brings peace and stability to the nation, and make the nation stronger and more prosperous.

But a bad change is change comes too fast with insufficient human/social capitals and an unqualified team. This kind of change brings destruction and chaos and a possibly even bloodshed for the nation.

We cambodians must say "Enough is Enough."

My dear fellow Cambodian youths, friends and others, please think this analysis with me critically, before you act or participate in a mass protest for this election's results. Doing otherwise might lead to anarchy if the nation does not prepare it yet: Think about who will gain versus who will lost if you do it. The nation's soul depends on you.

AccuCare Homecare Agency Group Adult Foster Care Program (GAFC) MassHealth. កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ. ជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដែលមិនចង់ចាកផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន ឬមិនចង់ចាកផ្ទះទៅស្នាក់នៅកន្លែងដទៃទៀត។ ឆ្លើយតបដល់តម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយដល់មួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

អាជ្ញាធរមន្ត្រីសាធារណៈប្រចាំតំបន់ឡូរែល

LRTA បង្កើនចំនួនម៉ោងឡានក្រុងរត់ដល់ម៉ោង៩:៣០នាទីយប់

ខ្មែរផុស ស.វ.អា

ក្នុងតំបន់ឡូរែលកន្លងមកអ្នកធ្វើការ សិស្ស និស្សិត និងប្រជាជនដែលប្រើប្រាស់ឡានក្រុង ជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរត្រូវជួបនឹងការលំបាក ជាក់ស្តែងមួយ គឺឡានក្រុងឈប់ដំណើរការត្រឹម ម៉ោង៧:៤៥នាទីយប់ ជាហេតុធ្វើឱ្យកេសះស្បែក រកមធ្យោបាយដទៃទៀត ឬត្រូវប្រញាប់បញ្ចប់ កិច្ចការទាំងឡាយក្រហល់ ឬទុកចោលការងារ មួយខ្សែកសិន ដើម្បីមកចាប់ឡានក្រុង ត្រឡប់ទៅផ្ទះ ឬគោលដៅ របស់គេវិញ។

Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រួមហ្វីហ្វី (Room 50) ដែលបានផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននេះឡើង បន្ទាប់ពី សន្និសីទព័ត៌មានប្រកាសជាផ្លូវការនូវដំណើរការ ថ្មីនេះ។

យ៉ាងណាមិញអស់រយៈ ពេល១០ឆ្នាំដែល

មជ្ឈមណ្ឌលកម្រងយុវជនដើម្បីភាពស្មើគ្នា (United Teen Equality Center) ឬហៅកាត់ ថា (UTEC) ព្រមទាំងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធផ្សេង ទៀត ពូកែផ្តោតស្វិតស្វាងក្នុងរឿងនេះ ក៏ដូចជា

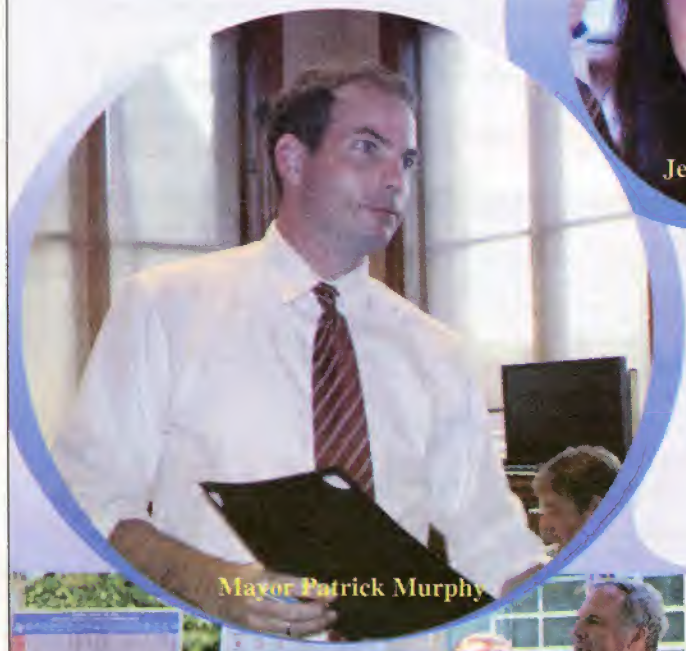
នេះជាព័ត៌មានល្អ សម្រាប់សហគមន៍ទាំង មូល និងអ្នកប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ សាធារណៈដោយឡានក្រុងទាំងអស់ក្នុងតំបន់ ឡូរែល។ ចាប់ពីថ្ងៃច័ន្ទនេះទៅឡានក្រុង LRTA



Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden

ពីថ្ងៃច័ន្ទ ទី២៦

សីហា ឆ្នាំ២០១៣ នេះទៅឡានក្រុងនឹង រត់រហូតដល់ម៉ោង៩:៣០នាទីយប់ នេះបើតាម អត្ថបទសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយ៉េ (Jennifer



Mayor Patrick Murphy



Jennifer Myers



LRTA Executive Director Jim Scanlan

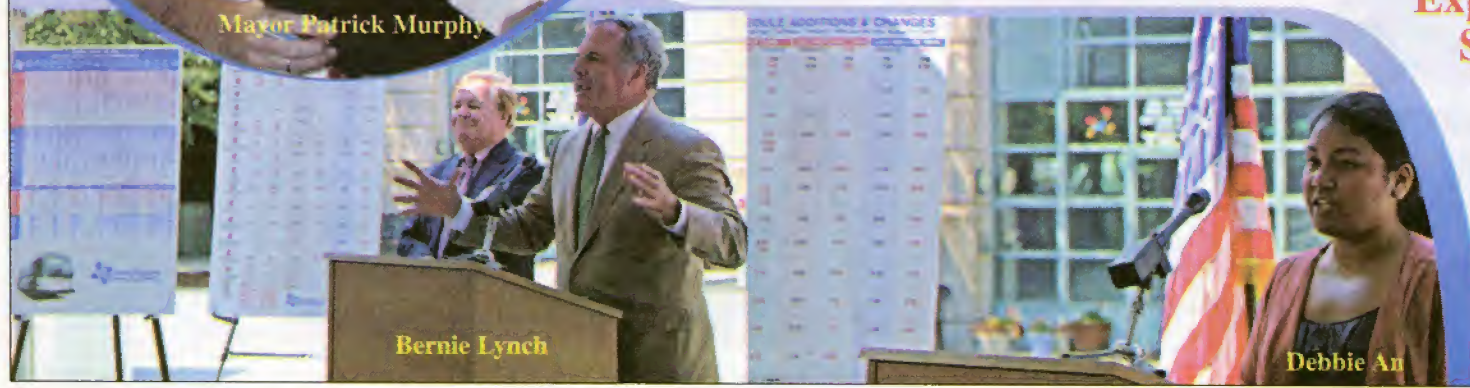
ការបង្កើនចំនួន ម៉ោងរត់ឡានក្រុង។ នៅ ឯចំណុច ហ្គាលាហ្គី (Gallagher Terminal) នៃសន្និសីទព័ត៌មាន នាថ្ងៃនោះ មានវត្តមាន ប្រធានក្រុង ប៊ែនី លីនដ្យូ (Bernie Lynch) អភិបាលក្រុង ជាទ្រឹក មីហ្វី (Mayor Patrick Murphy) នាយកប្រតិបត្តិនៃអាជ្ញា ធរមន្ត្រីសាធារណៈប្រចាំតំបន់លោក ជីម ស្កាន ឡែន (LRTA Executive Director Jim Scanlan) និងប្រធានសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ ឡូរែល អ្នកស្រី ដាញេល ម៉ាក ហ្គេដដិន (Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden) និងអ្នករៀបចំក្រុមយុវជន ធីន (UTEC Teen Organizer) ឈ្មោះ Debbie An ព្រមទាំងភ្ញៀវដទៃទៀត។

នឹងរត់ដល់ម៉ោង៩:៣០នាទី យប់ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ ថ្ងៃសុក្រដោយមានការបន្ថែម៥៣ម៉ោងនៃការ រត់របស់ឡានក្រុងស្មើនឹង៥០០០ម៉ោងគិតមួយ ឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតលទ្ធផលបង្កើនចំនួនម៉ោង គោរពរបស់ឡានក្រុងអាចធ្វើទៅបាន ក៏អាស្រ័យ ជំនួយជាទឹកប្រាក់៥០ម៉ឺនដុល្លារ (\$500,000) ពីរដ្ឋ និងសហព័ន្ធគិតទាំងទឹកប្រាក់២៣ម៉ឺន ដុល្លារ(\$230,000)ចេញពីទឹកលុយនៃវិក័យប័ត្រ តាមផ្លូវច្បាប់សម្រាប់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន ។

សូមស្វែងយល់ព័ត៌មានពិស្តារជាភាសាអង់ គ្លេសសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយ៉េ (Jennifer Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រួមហ្វីហ្វី (Room 50)

Expanded Bus Service Starts Monday!
By Jennifer Myers, 8/20/2013

Bus service is too limited. The hours do not accommodate working people, especially young people, who rely on public transportation to get them to and from work.
That's the drum the staff
Continue to Page 30



Bernie Lynch

Debbie An

តម្រូវការ ១២ អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់...

ផ្សាយរបាយការណ៍សំខាន់ៗដោយអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរូបនេះរបាយការណ៍មួយស្តីពីកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងមួយទៀតស្តីពីសម្បទានដីធ្លីផ្សេងៗទៀតនោះ លោកបានទទួលរងពាក្យសម្តីមិនសមរម្យមួយចំនួន។ នេះជារឿងគួរឱ្យសោកស្តាយយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលការផ្តោតលើកិច្ចពិភាក្សារវាងអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរូបនេះ និងរដ្ឋាភិបាលផ្តោតខ្លាំងតែទៅលើកិច្ចការដែលអង្គការសហប្រជាជាតិប្រាប់ឱ្យលោកធ្វើ និងមិនមែនផ្តោតលើរូបលោកក្នុងនាមលោកជាមនុស្សម្នាក់។

លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី មិនដឹងជាសំដៅដល់ពាក្យសម្តីរបស់លោក ឱម យ៉ុនឡើង ប្រធានគណៈកម្មាធិការសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជារបស់រដ្ឋាភិបាល កាលពីខែកញ្ញាឆ្នាំមុន ដែលបានចោទប្រកាន់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី ថា ធ្វើការឱ្យគណបក្សប្រឆាំង។ មួយខែក្រោយមកលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានមានប្រសាសន៍អំឡុងសុន្ទរកថា ក្នុងពិធីប្រគល់សញ្ញាបត្រមួយថា របាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី "មិនគួរឱ្យជឿ" ហើយបានមានប្រសាសន៍ថា លោក "សោកស្តាយ" ដែលអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសរូបនេះគិតថា ចាំបាច់ត្រូវធ្វើរបាយការណ៍បែបនេះ។

បុព្វបុរស (អ្នកកាន់តំណែងមុន) របស់លោក ក៏ធ្លាប់ជួបរឿងបែបនេះដែរ។ លោក យ៉ាស ហ្គាយ សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់ក្រសួងយុត្តិធម៌បានអត់ទ្រាំនឹងពាក្យបៀតបៀនយ៉ាងច្រើនពីសំណាក់មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាពិសេសលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន តែម្តងអំឡុងរយៈពេលបីឆ្នាំដែលលោកគ្រាន់តែតំណែងជាអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសហើយលោកបានលាយបំបំបែកកាលពីឆ្នាំ២០០៨ដោយលើកឡើងពីកង្វះការគាំទ្រពីអង្គការសហប្រជាជាតិ។

លោក ភីតធើ ឡឺព្រិច សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់អូស្ត្រាលី ដែលជាបុព្វបុរសរបស់លោក យ៉ាស ហ្គាយ បានចុះចេញពីតំណែងបន្ទាប់ពីកាន់តំណែងបានប្រាំឆ្នាំ និងមានជម្លោះជាច្រើនជាមួយរដ្ឋាភិបាល។

បន្ទាប់ពីត្រូវរដ្ឋាភិបាលព្រមើយកន្តើយដាក់កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍ចុងក្រោយរបស់លោកថា "ឱកាសខកខានសម្រាប់ការពិភាក្សាជាមួយរដ្ឋាភិបាលគឺជាឱកាសសំខាន់"។

ទោះបីជាលោក សុរិយា ស៊ីបេឌី អាចជួបជាមួយមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗបាននៅពេលលោកវិលត្រឡប់មកវិញ កាលពីខែឧសភា ដោយ ក៏បេសកកម្មនេះត្រូវបានធ្វើឱ្យខូចជាថ្មីម្តងទៀតដោយសារតែពាក្យសម្តីមិនពិរោះស្តាប់របស់រដ្ឋាភិបាលការចោទប្រកាន់ចំពោះបម្រាមមិនឱ្យប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សាយពីសកម្មភាពរបស់

លោក និងការតវ៉ារបស់និស្សិតម្នាក់អំឡុងពេលលោកធ្វើបាត់បង់ ស្តីពីការវិនិយោគដែលជាការរៀបចំឡើងដោយមូលនាយកដ្ឋានរបស់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា កំពុងកាន់អំណាច និងបានអំពាវនាវឱ្យលោកបញ្ចប់អាណត្តិរបស់ខ្លួនក្នុងការឃ្លាំមើលស្ថានភាពសិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

របាយការណ៍របស់លោកបានលើកឡើងថា "អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសសោកស្តាយដែលលោកត្រូវជួបហេតុការណ៍មិនល្អមួយចំនួនអំឡុងបេសកកម្មនេះ។ ការតវ៉ាទាំងនេះគឺជាការតវ៉ារៀបចំឡើងក្នុងបំណងបំភិតបំភ័យនិងបៀតបៀនអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរូបនេះ ដើម្បីបង្វែរការចាប់អារម្មណ៍របស់លោកលើបញ្ហាសំខាន់ៗ។ លោកក៏បានរងការចោទប្រកាន់គ្មានមូលដ្ឋានថា ប្រឆាំងរដ្ឋាភិបាលទាំងលម្អៀងផងដែរ"។ របាយការណ៍នេះបានបន្តថា "នេះជាបទពិសោធដ៏អាក្រក់"។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ហេតុការណ៍ទាំងនេះបានធ្វើឱ្យការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់លោកកាន់តែរឹងមាំទៅវិញទេ ហើយលោកត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដោយសារគាំទ្រចំពោះអាណត្តិរបស់លោក។

នៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានផ្តើមថា លោកក៏ត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដែរ ដោយសារការដោះលែងលោក ម៉ម សូណង់ដូ ម្ចាស់ស្ថានីយវិទ្យុសម្បុកឃុំចេញពីពន្ធនាគារកាលពីខែមីនា បន្ទាប់ពីលោកត្រូវបានតុលាការផ្តន្ទាទោសឱ្យជាប់ពន្ធនាគាររយៈពេល២០ឆ្នាំពីបទបង្កើតមូលនាយកដ្ឋានតាមការចោទប្រកាន់ដែលមជ្ឈដ្ឋានជាច្រើនជឿថា ត្រូវបានប្រឌិតឡើង។

លោកក៏បានស្នាមមន្តិវីដែរ ចំពោះសេចក្តីសម្រេចរបស់រដ្ឋាភិបាលកាលពីពាក់កណ្តាលខែកក្កដា ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យលោក សម រង្ស៊ី មេដឹកនាំគណបក្សប្រឆាំងបានវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ដើម្បីចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោតសម្រាប់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិនៅមុនការបោះឆ្នោតជាតិ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះជាយ៉ាងណាប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងការជំរុញ និងការពារសិទ្ធិមនុស្ស ការពង្រឹងអភិបាលកិច្ចល្អពង្រឹងឯកភាពភាព និងសមត្ថភាពរបស់ស្ថាប័នរដ្ឋដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការការពារសិទ្ធិរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ។

លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ខណៈពេលរដ្ឋាភិបាលទទួលស្គាល់បញ្ហាទាំងនេះ ជាអ្វីដែលលោកចាត់ទុកថា "សញ្ញាវិភាគច្រើន" នោះ រដ្ឋាភិបាល ៣១៨ ២៨

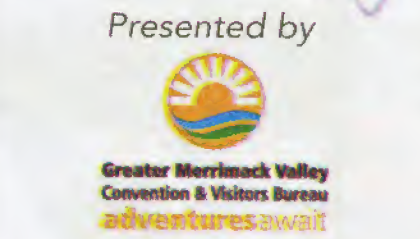


Join Us...

Sunday, August 18 to Sunday, September 1

Restaurant Showcase Week is your chance to discover great restaurants in the region at a fantastic value.

Special 2-Course Lunch Menu Prices range from \$9.13 - \$15.13
Special 3-Course Dinner Menu Prices range from \$23.13 - \$33.13



- Participating Restaurants (as of 8/8/13)
Angelina's Italian Restaurant & Pizzeria, Athenian Corner, Bahama Breeze, Centro, Clark's at Westford Regency, Cobblestones of Lowell, 50 Warren at UMass Lowell Inn and Conference Center, Glenview Pub and Grill, Grazie at Four Oaks Country Club, Heritage Farm Ice Cream & Restaurant, La Boniche, Lexx Restaurant, Major's Pub, Merchant's Row at Concord's Colonial Inn, Minuteman Grille at Holiday Inn Boxborough, Moonstones Restaurant, On the Bone at Wyndham Boston Andover, Owen and Ollie's Restaurant & Pub, Pho Dalat Vietnamese Restaurant, Red Rose Cambodian Restaurant, Ricardo's Café Trattoria, TreMonte Pizzeria, Vine Brook Tavern

Visit www.merrimackvalley.org
Sponsors: Chateaubriand Sponsor (Sysco, THE SUN), Filet Mignon Sponsors (Lexington's Colonial Times Magazine, LowellFive, merrimack valley magazine, WCAP), Top Round Sponsor (KhmerPost USA, ANASTAS ADVERTISING ASSOCIATES, INC.), Producing Partners: GREATER LOWELL, Greater Merrimack Valley Convention & Visitors Bureau adventures await, LEXINGTON CHAMBER OF COMMERCE

អត្ថបទពិសេស ២០

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

អាហារូបករណ៍ ដើម្បីយកមកឱ្យសិក្សានៅសាលា នោះ ។ អ្នកនយោបាយខ្មែរជាច្រើនបានប្រឹងបញ្ចុះបញ្ចូលឱ្យលោក Frank ព្រមទទួលយកកូនស្រី ឬកូនប្រុសរបស់ពួកគេ ។ ប៉ុន្តែលោក Frank សុខចិត្តមិនស្តាប់តាមពួកគេទេ ។ ប៉ុន្តែមានគេណែនាំប្រាប់គាត់អំពីឈ្មោះខ្ញុំ ។ ល្ងាចមួយនៅពេលពិសាអាហារគាត់សួរសំណួរខ្ញុំ ។

“តើអ្នកចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេសឬទេ?” ខ្ញុំឆ្លើយថា “ខ្ញុំអត់ចេះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចសិក្សាបាន...”

ពេលនោះលោក Frank សើចញញឹមៗ និងឥតនិយាយអ្វីមួយម៉ាត់សោះ ។

ខ្ញុំសញ្ជឹងគិតម្នាក់ឯង និងស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងថា “ទូច! ឯងធ្វើឱ្យខូចការណ៍អស់... ឯងគួរប្រាប់គាត់ថា ឯងចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេស” ។ ភាពអាម៉ាស់បានរេរវាពេញខួរក្បាលខ្ញុំ ។

ប៉ុន្តែក្រោយពេលចប់អាហារល្ងាចនោះ លោក Frank ហុចនាមប័ណ្ណគាត់មួយសន្លឹកមកខ្ញុំ និងប្រាប់ខ្ញុំឱ្យសរសេរអត្ថបទតែងសេចក្តីមួយឱ្យគាត់ដោយរៀបរាប់អំពីហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចង់ទៅសិក្សានៅអាមេរិក ។

មួយឆ្នាំកន្លងផុតទៅខ្ញុំបានទទួលអាហារូបករណ៍ទៅសិក្សានៅសាលា Middlesex Community College ។ ទីបំផុត សុបិនរបស់ខ្ញុំបានក្លាយជាការពិត ។ ខ្ញុំបានឃើញសហរដ្ឋអាមេរិក ។

មេរិក ។ ដំបូងៗខ្ញុំជួបបញ្ហាលំបាកយ៉ាងច្រើនដោយសារភាសាអង់គ្លេសមានកម្រិត និងបញ្ហារូបរាង ។ ខ្ញុំមិនចេះរបៀបសរសេរ និងអានភាសាអង់គ្លេសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ខ្ញុំអត់ចេះរបៀបវិភាគឬរៀបចំអ្វីមួយឱ្យក្លាយជាគម្រោងមួយ ។ តាមពិតបើនិយាយពីខាងវប្បធម៌ខ្ញុំមិនយល់នូវអ្វីដែលគេនិយាយ និងធ្វើនៅទីនេះទេ ។ ជាពិសេសខ្ញុំមិនយល់រឿងកំប្លែងរបស់អាមេរិក និងខ្ញុំមិនយល់ការនិយាយរបៀបបញ្ជាក់បញ្ចេញ ។ នៅក្នុងថ្នាក់សិក្សាពេលត្រូវនិយាយរឿងកំប្លែងជូនកាលសិស្សសើចស្ទើរពេញមួយថ្នាក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនយល់មិនដឹងគេសើចស្តី ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីក្រោយពីខ្ញុំបានខិតខំតាំងចិត្ត និងសំណាងយោងផ្សំផង ខ្ញុំបានសិក្សាចប់នៅសាលា Middlesex Community College ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខ្ញុំបានទទួលបរិញ្ញាប័ត្រផ្នែកសិក្សាអន្តរជាតិ (BA in International Studies) និងសញ្ញាប័ត្រផ្នែកយុត្តិធម៌ខាងមនុស្សធម៌ និងយុត្តិធម៌សង្គម (Humanitarian and Social Justice) ពីសាលា Trinity College និងសញ្ញាប័ត្រពីសាលា Woodrow Wilson School ផ្នែកនយោបាយសាធារណៈ និងកិច្ចការបរទេស (Public Policy and International Affairs) នៅសាកលវិទ្យាល័យ Princeton University និងបរិញ្ញាប័ត្រជាន់ខ្ពស់ (ឬអនុបណ្ឌិត) ពីសាលា Fletcher School ផ្នែកច្បាប់ និងការទូតនៃ

សាកលវិទ្យាល័យ Tufts University... ។ ឃើញទេ? ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំពិតជាអាចសិក្សាដើម្បីយកសញ្ញាប័ត្រសាកលវិទ្យាល័យនៅស្រុកអាមេរិកបាន ។

ខ្ញុំសូមបន្តជម្រាបឱ្យគាត់អស់សាច់រឿងខ្ញុំ ។ សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំដូចទទួលបានព្រមទាំងទៅរកការងារផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្ញុំ ទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅផ្ទះ គឺមានសុទ្ធតែគ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិជាច្រើន ។ នៅសាលា Middlesex Community College ខ្ញុំបានសិក្សាយល់ដឹងអំពីរបៀបបំពេញការងារជាមួយមិត្តរួមអាជីពរបស់ខ្ញុំប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ ក្នុងការបង្រៀន និងលើកកម្ពស់សមត្ថភាពសិស្សរបស់យើង ដើម្បីឱ្យពួកគេមានមោទនភាពក្នុងការចេះសិក្សាដោយខ្លួនឯង និងឱ្យពួកគេចេះវិធីក្នុងការសម្រេចគោលដៅដ៏គាប់ប្រសើរបំផុតសម្រាប់អនាគតនៃជីវិតរបស់ពួកគេផងដែរ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ខ្ញុំកំពុងសិក្សាអំពីមធ្យោបាយសមស្របក្នុងការលើកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីជាសហការីរបស់ខ្ញុំនៅកន្លែងធ្វើការដោយធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យគេមើលឃើញថាជាការបៀតបៀនផ្លូវភេទ លម្អៀង ឬអ្វីមួយផ្សេងៗ តាមវប្បធម៌ខ្មែរមនុស្សប្រុសមិនដែល ឬកម្រចេះនិយាយលើកសរសើរស្ត្រីណាស់ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំជឿថាខ្ញុំអាចសិក្សាដើម្បីធ្វើដូច្នេះបាន ។

ពេលនៅផ្ទះ ខ្ញុំកំពុងរៀនធ្វើជាឧត្តមស្វាមីនិងឪពុកដ៏ល្អម្នាក់ ។ ខ្ញុំចេះរៀនទទួលយកការចុះចាញ់ម្តងម្កាលនៅពេលចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំដោយចាត់ទុកវាជារឿងធម្មតា ។ តាមវប្បធម៌

ខ្មែរសង្គមខ្មែរជាសង្គមដែលមនុស្សប្រុសគ្រប់គ្រងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ។ ដូច្នេះប្រសាសន៍ប្រេមអ្វីក៏មិនចេះខុសដែរ ។ ខ្ញុំកើតនិងធំឡើងក្នុងសង្គមបែបនេះ ។ ពេលខ្លះខ្ញុំពិតជាទទួលយកបានណាស់ពេលឮប្រពន្ធខ្ញុំពោលពាក្យប្រកែកថា “ទេ” នៅពេលខ្ញុំចង់បានអ្វីមួយ ។ ឧទាហរណ៍ខ្ញុំតែងតែស្រម័យចង់បានគ្រួសារធំមួយ ។ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ ។ ខ្ញុំយកជំនាញចរចាដែលខ្ញុំបានសិក្សាពីសាលា Fletcher School ផ្នែកច្បាប់ និងការទូត ដើម្បីចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ ។

ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បានកូនប្អូននាក់ ដើម្បីឱ្យកូនៗទាំងនោះមានគ្នាលេង និងបង្កើតគ្រួសារធំ និងប្រកបដោយសុខមង្គលមួយ ។





ប៉ុន្តែភរិយាខ្ញុំឆ្លើយថា “អត់ប្រាម” គាត់បន្តថា កូនពីរគឺល្អគ្រប់គ្រាន់ពេកហើយសម្រាប់បង ។

ប្រការនេះខ្ញុំពិតជាទទួលយកខ្លាំងណាស់ ។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សាចេះសម្របខ្លួនដើម្បីទទួលយកចម្លើយ “ទេ” ពីភរិយាខ្ញុំហើយ ។

មុននឹងបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្តិចអំពីកូនប្រុសអាយុ៤ឆ្នាំរបស់ខ្ញុំ ។ គាត់ឈ្មោះ វ៉ាន់ វិនស្តុន (Winston Van) ។ ភរិយាខ្ញុំ និងខ្ញុំបានអប់រំបណ្តុះបណ្តាលគាត់ឱ្យគាត់ចេះយកដៃខ្ទប់មាត់នៅពេលគាត់ក្អក ឬកណ្តាស់ ។ ការអប់រំបែបនេះគាត់ចាប់បានយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះគាត់ថែមទាំងតាមឃ្លាំមើលកាយវិការខ្ញុំគ្រប់ពេល ។ **តទៅទំព័រទី ៣០**

Now I have someone to drive me to the doctor.

With UnitedHealthcare® Senior Care Options (HMO SNP), you'll have a Personal Care Manager. Your Personal Care Manager will help you coordinate the services you may need, like rides to doctor appointments, and answer questions about staying healthy and more. It's your doctor, hospital and prescription drug coverage and independent living support in one simple plan.

-  \$0 copay for eyewear (up to \$125 annually)
-  \$0 copay for dental fillings and dentures
-  \$0 copay for rides to doctor appointments
-  \$0 copay for all prescribed medications

Get more benefits in one plan at no cost to you.

Find out more today.
Call 1-888-727-8595, TTY: 711, or go to **UHCCommunityPlan.com**.



UnitedHealthcare Senior Care Options (UnitedHealthcare SCO) is a voluntary program available to people who are 65 and older. UnitedHealthcare SCO is a Coordinated Care plan with a Medicare Advantage contract and a contract with the Commonwealth of Massachusetts Medicaid program. The benefit information provided herein is a brief summary, not a comprehensive description of benefits. For more information contact the plan.

ម្ហូបអាហារ និងលំហាត់ប្រាណដែលជួយពន្លឺតដំណើរទៅរកភាពចាស់

តើអ្នកអាចមិនទទួលបានអ្វីសោះពេញមួយថ្ងៃបានដែរឬទេ? មនុស្សមួយចំនួនអះអាងថា ពួកគេអាច ប៉ុន្តែជាញឹកញយមិនមែនគ្រាន់តែជាការចម្លែកទេ។ ចំណីអាហារគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស។ ម្ហូបអាហារទាំងនោះជួយចិញ្ចឹមកោសិកានៃរាងកាយរបស់យើងដូច្នេះហើយទើបរាងកាយប្រព័ន្ធសរីរាង្គរបស់យើង

ខ្មៅ) : Spinach គឺជាប្រភេទបន្លែមួយផ្សេងទៀតដ៏សំខាន់ក្នុងការទទួលបានរាល់ថ្ងៃ។ Spinach សំបូរនូវវីតាមីន K ដែលក្រៅពីមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យឈាមកកវ៉ាក់ជួយកាត់បន្ថយឈាមប៉ះពាល់នៃភាពចាស់ទៅលើគុណភាពឆ្អឹងផងដែរ។ Spinach ក៏សំបូរនូវសារធាតុ Zeaxanthin និង Lutein (សារធាតុល្បឿងក្នុងស្មិត) និងជីវជាតិ

បានចំនួនមួយដ៏ច្រើនរាល់ថ្ងៃ។ ទឹកមានសារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកមានសំណើមដែលជួយរក្សាស្បែកឱ្យទន់លូតល្អន់ រលោង និងមើលទៅ ក្មេងជាងវ័យ ប៉ុន្តែលើសពីនេះទៅទៀតទឹកធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារមានភាពប្រសើរឡើងជួយសំអាតនូវប្រព័ន្ធផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ និងជួយលាងសំអាតនូវជាតិពុល Toxins ។



ផ្លែ Blueberry



ផ្លែ Avocado



ផ្លែ Blackberry



ផ្លែ Blackberry



បន្លែ Spinach

អាចដំណើរការបានជាធម្មតា។ ចំណីអាហារក៏ដូចជាលំហាត់ប្រាណផងដែរ គឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ក្នុងដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ផងដែរ។ ពួកវាអាចថែទាំបង្កើនល្បឿនឬបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ទៀតផង។

ទ្រទ្រង់រាងកាយដែលជួយកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យនៃភាពស្រវាំងភ្នែកក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់ផងដែរ។

ប្រភេទលំហាត់ប្រាណដែលជួយបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ៈលំហាត់ប្រាណធ្វើឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ។ ការដើរការបែលទឹក ការជិះកង់ ការវ៉ា ការធ្វើលំហាត់ប្រាណស្របយកខ្យល់ អុកស៊ីហ្សេន ឬក៏ទំលាក់នៃលំហាត់ប្រាណជំនួយបេះដូងផ្សេងៗទៀត នៅពេលដែលធ្វើបែបនេះ ១៥ ទៅ ១ម៉ោង ឱ្យបានពេញទៅ ៤ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នឹងជួយដល់ដំណើរការមុខងារនៃបេះដូង។

លំហាត់ប្រាណបែបនេះវាជួយបង្កើនឬទទួលបានមកវិញនូវការបាត់បង់គុណភាពឆ្អឹងពង្រឹងកម្លាំង និងតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ។

ដូច្នេះប្រសិនបើគោលដៅរបស់អ្នកគឺដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវភាពដែលមានគុណភាពខ្ពស់ឱ្យបានកាន់តែយូរខាងក្រោមនេះគឺជាជំរើសម្ហូបអាហារល្អបំផុត និងកម្មវិធីធ្វើលំហាត់ប្រាណមួយចំនួនដែលនឹងនាំអ្នកឱ្យឈានដល់គោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នក។

៤- ប៉េងប៉េង: ប៉េងប៉េងសំបូរនូវសារធាតុលីកូពីន (Lycopene) ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលមិនត្រឹមតែរារាំងក្នុងការធ្វើឱ្យ បន្លែ និងផ្លែឈើមានពណ៌ក្រហមប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏ជួយការពារស្បែកពីការបំផ្លាញដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងជំងឺមហារីកផងដែរ។ ទទួលបានប៉េងប៉េងឬទឹកប៉េងប៉េងរាល់ថ្ងៃនឹងមិនត្រឹមតែផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្បែកក្លឺរលោងប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏នឹងជួយឱ្យអ្នកនៅក្មេង និងមានសុខភាពល្អយូរអង្វែងផងដែរ។

លំហាត់ប្រាណបែបតស៊ូអត់ធន់ (រត់ប្រ-

ណាំង)។ លំហាត់ប្រាណបែបនេះវាជួយបង្កើនឬទទួលបានមកវិញនូវការបាត់បង់គុណភាពឆ្អឹងពង្រឹងកម្លាំង និងតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ។ លំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យចូរស្បើយក្នុងចិត្ត។ លំហាត់ប្រាណបែបពត់ពេនរាងកាយ (Yoga និង Pilates) អាចជួយពន្លឺតនូវដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ដោយបង្កើតនូវតុល្យភាពដែលមានសុខភាពល្អ ក្នុងចំណោមប្រព័ន្ធនានាក្នុងរាងកាយ។

ចំណីអាហារដែលជួយពន្លឺតដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់រួមមានៈ

៥- គ្រាប់រុក្ខជាតិម្យ៉ាងឈ្មោះថា អាល់ម៉ុង Almond: Almond សំបូរនូវសារធាតុវីតាមីន E ជាប្រភេទសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានឥទ្ធិពលដែលធ្វើមុខងារក្នុងការការពារសាច់ដុំដ៏ដូចជាប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផងដែរ។ ទទួលបាន Almond ជាប្រចាំជួយបង្ការនូវបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជាមួយល្បឿន លំនឹងខ្លួន និងដំណើរផ្លាស់ទីនៃរាងកាយដោយគ្មានភាពឆ្លាត់ផងដែរ។

ANGKOR AUTO SERVICE, INC. ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ” Free Estimate Auto Body and Maintenance BODY WORKS Auto glass and windshields Auto Frame Straightening and Painting មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកស្មានបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង : ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES State Inspection Check Engine Light Diagnostic Timing Belt Services Complete Tune Up: -Brake -Muffler -Struts -Water Pump -A/C -Bearing Services From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free. 4835 N. 16th Street. Philadelphia, PA 19141 Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

១- ពពួកផ្លែប៊ែរី ផ្លែប៊ែរី ជាពិសេសក្រូចផ្លែប៊ែរី ផ្លែស្រ្តីប៊ែរី និងផ្លែប៊ូធីរីមានកម្រិតសារធាតុ Flavonoids ឬវីតាមីន P ខ្ពស់ជាប្រភេទសារធាតុមួយប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានថាមពលបំផុតក្នុងចំណោមសារធាតុដទៃទៀតដែលជួយដល់រាងកាយក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមូលេគុល Free Radicals បំផ្លាញសុខភាពដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីក និងធ្វើឱ្យចាស់មុនអាយុ។ ផ្លែឈើទាំងនេះក៏អាចជួយពង្រឹងការចងចាំដែលអន់ថយទៅនៅពេលយើងឈានចូលវ័យកាន់តែចាស់ផងដែរ។

៦- ផ្លែអាវ៉ូកាដូ (ផ្លែប៊ែរី) : Avocado ល្អសម្រាប់សុខភាពព្រោះវាមានសារធាតុខ្លាញ់មានប្រយោជន៍ដែលជួយកាត់បន្ថយនូវកម្រិតសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ។ វាក៏មានផ្ទុកនូវវីតាមីន E ដូច្នេះវាក៏ល្អសម្រាប់ស្បែកផងដែរ។

២- ពពួកបន្លែដែលមានមែកតាង : ទទួលបានបន្លែដែលមានមែកតាងដូចជាផ្កាខាត់ណា ខាត់ណា ស្ពៃក្រញាញ់ ស្ពៃក្តោប ស្ពៃក្រហម បន្លែស្លឹក មើមស្ពៃ និងសណ្តែកបណ្តុះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារបន្ថែមពីសារធាតុពុល Toxins និងប្រភេទថ្នាំបរទេសផ្សេងទៀតដែលជំរុញល្បឿនឱ្យឆាប់ចាស់ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស្មោះខ្សោយ និងបង្កឱ្យមានជំងឺច្រើន។

៧- គ្រឿងករី (Curry Powder): សារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មក្នុងគ្រឿងករីជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺបាត់ការចងចាំដែលជាអាការៈកើតឡើងទូទៅសម្រាប់មនុស្សចាស់។

ដើម្បីទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ពីគុណប្រយោជន៍នៃបន្លែទាំងនោះអ្នកត្រូវតែទទួលបានប្រភេទបន្លែដែលមានមែកតាងមួយណាក៏បានឱ្យបាន១១៥ ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ និងល្អបំផុត គឺទទួលបានទាំងនៅស្រស់។

៨- ផ្លែឌីឡឺក៍ ឌីឡឺក៍រួមទាំងគ្រាប់ផងដែរ គឺសំបូរនូវវីតាមីន A, B, C, និង E ឬក៏រួមទាំងសារធាតុ Selenium ស័ង្កសី និងសារធាតុខ្លាញ់មានប្រយោជន៍។ រាល់សារធាតុទ្រទ្រង់រាងកាយទាំងអស់នេះវាដើរតួក្នុងការជួយការពារស្បែកក៏ដូចជារាងកាយពីភាពចាស់មុនអាយុផងដែរ។

៣- ស្ពីណាច Spinach (បន្លែម្យ៉ាងដូចស្ពៃ

៩- ទឹក: មែនហើយអ្នកប្រហែលជាមិនដែលគិតថា ទឹកគឺជាប្រភេទអាហារនោះទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាអ្វីមួយដែលអ្នកបានផឹក ឬត្រូវតែផឹកឱ្យ

Moment in Time 2013 Cambodian Movie in Showcase this Coming September

វិនាទីអាថ៌កំបាំងក្នុងខ្មែរអាមេរិកកាំងបញ្ចាំងនៅរោងកុនអាមេរិក Showcase ក្រុងឡូរីល

អត្ថបទដោយ : សុខា

ក្រុងឡូរីល: វិនាទីអាថ៌កំបាំង ឬ Moment in Time ជា កុនខ្មែរអាមេរិកកាំងដំបូងដែលផលិតដោយសហផលិតករខ្មែរ អាមេរិកកាំង ព្រមទាំងគូសម្លេងថ្មីស្រឡាងដែលកើត នៅអាមេរិក និងប្រជាជនខ្មែរ ដែលបានធ្វើអន្តោប្រវេសន៍មកដល់ទឹកដីសហព័ន្ធ មួយនេះរួមមានកូនស្រី មេលីសា អ៊ុក (Mellisa) រ៉ូកសេន កែវ

(Roxan Keo) តូលា (Tola) ទេវបុត្រ សំ (Tevbot Sam) ចេ ធី យ៉ាន (J. Thy Yan) គង់ វ៉ាសនា (Kong Veasna) និងអ្នកស្រី ទិត្យ ណារី ត្រូវជាភរិយារបស់ វិចិត្រករ យ៉ារី ស៊ីវ៉ាន់ ។ ស្នាដៃនេះ ផលិតឡើង ជាពិសេសដោយផ្ដិតយកទឹកន័យជាច្រើននៅក្នុង ឡូរីលរាប់តាំងភោជនីយដ្ឋានផ្តល់ទឹកន័យថតដោយឥតគិតថ្លៃ ដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន ហេង ឡាយ (Heng Lay Restaurant)

សែនមនោរម្យ (Sen Monorom Restaurant) ក៏ដូចជាទីតាំង មួយ ចំនួនទៀតមានជាអាទិ៍ស៊ុបឥរីស្ស (Super Wash) ប៉ែលិនផ្លាសា (Pailin Plaza) កម្ពុជាវីដេអូ (Kampuchea Video) ហាងសម្លាង ការ (Boutique) វត្តពន្លឺព្រះក្រ (Glory Temple) ជាដើម ។ លក្ខណៈ នៃកុនមួយនេះ ជាកុន បែបរន្ទត់ ព្រឹត្តិប្រច ទាំងស្រុងនិយាយអំពីមួយ ចំនួនទៀតដែលផលិតករទុកជា **តទៅទំព័រទី ៣១**



បញ្ចាំងមួយសប្តាហ៍នៅរោងភាពយន្ត **DEATH DOESN'T DISCRIMINATE**

LOWELL SHOWCASE CINEMAS

A MOMENT in TIME វិនាទីអាថ៌កំបាំង

VIBOL FILMS STUDIO presents a film by VIBOL S. SUNKRIEM
"A MOMENT IN TIME" FEATURING MOLLYSA OUK, EMILY KEM, T. HITHONIE SOK
OFFICIAL CAST: J. J. TAN, MOLLYDA D'AMICO, RAKSAN KEO, MOLLYSA OUK, DAREN DANH, SOPHIEARY CHOU, NARY TITH
PRODUCED BY: SOKHARA KIM
DIRECTED BY: VIBOL S. SUNKRIEM
CASTING BY: VIBOL S. SUNKRIEM
EDITED BY: GORDON "FLASH" YU
EXECUTIVE PRODUCERS: STEPHEN VOON, VIBOL S. SUNKRIEM
PRODUCED BY: VIBOL S. SUNKRIEM

IN THEATER 09.06.2013 FOR ONE WEEK

សេចក្តី: SCAN TO SEE TRAILER

TM & ©2012 VIBOL FILMS STUDIO ALL RIGHTS RESERVED

SPONSORED BY Washington SAVINGS BANK We give you more washingtonsavings.com

ចំណីដែលកោសិកាមហារីកត្រូវការសម្រាប់រីកចំរើន

ប្រែសម្រួលដោយ : គឹម កៀន

ក-វត្ថុជំនួសជាតិស្ករទាំងឡាយដូចជាពូកមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រទាំងនេះ : Nutra Sweet, Equal Spoonful, etc គឺសុទ្ធតែបង្កើតឡើងដោយជាតិ Aspartame វាជាវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ ។ វត្ថុមានជាតិផ្អែមជាតិ



ល្អបំផុតជាងទឹកឃ្មុំ, រង្ស ឬស្ករបានមកពីរុក្ខជាតិទាំងឡាយដូចស្ករត្នោត, ស្ករអំពៅ (ពីធម្មជាតិមិនលាយទឹកគឺមីធ្វើឱ្យស, ឱ្យល្អសរាប់សោភ័ណភាព) តែត្រូវទទួលបានក្នុងតិចល្មម ។ អំបិលដែលបានធ្វើឱ្យសដោយដាក់ជាតិគីមីក៏មិនល្អដូចអំបិលបានមកពីសមុទ្រផ្ទាល់ (អំបិលគ្រាប់មកពីសមុទ្រ) ។

ខ-ទឹកដោះគោ : អាហារនេះបង្កើនជាតិវិអិលនៅតាមផ្លូវដឹកជញ្ជូនចំណីអាហារ (គឺក្រពះនិងពោះវៀន) កោសិកាមហារីកក៏រីកចំរើនឆាប់ដោយសារជាតិវិអិលនេះ ដូច្នេះដើម្បីបង្កាត់អាហារវា, ចូលពិសារទឹកសណ្តែកសាប(គ្មានជាតិស្ករ) កោសិកាមហារីកក៏ត្រូវកំទេចដោយងាយបំផុត ។

គ-កោសិកាមហារីកចំរើនលឿនយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងបរិស្ថានមានជាតិអាស៊ីត ឯចំណី

អាហារដែលមានសាច់ចុតបានជាចំបងនោះវាបណ្តាលឱ្យកើតបានជាជាតិអាស៊ីត, ហេតុនេះការទទួលបានត្រី ជាអាហារជាវិធានការណ៍ប្រសើរបំផុត គេអាចអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានបន្តិចបន្តួចបន្ថែមនូវសាច់មាន់, ទា ។ សាច់សត្វមានផ្ទុកទៅដោយថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (Antibiotics) ជាតិ "អ័រម៉ូន" (ដែលបង្កឱ្យសត្វធំយ៉ាងឆាប់រហ័សខុសសត្វតម្រាមធម្មជាតិ) និងមានសត្វល្អិតហៅថា ប៉ារ៉ាស៊ីត ទៀតផង ។ ពួកទាំងនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ពិសេសសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺមហារីក ។

ឃ-បរិស្ថានអាល់កាអិល (ផ្ទុយនឹងបរិស្ថានអាស៊ីត) ជួយឱ្យកោសិកាជា" (ល្អ, គ្មានជំងឺ) រីកចំរើនលឿនយ៉ាងឆាប់រហ័ស : ម្ហូបអាហារដែលផ្សំឡើងក្នុងចំនួន៨០% នៃបន្លែស្រស់ និងទឹកដករបស់វាព្រមជាមួយនឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសំរូបនឹងសាច់ក្នុងគ្រាប់រុក្ខជាតិដ៏ទៃដូចជាសាច់ដូង, សាច់នៃគ្រាប់ស្វាយចាន់ទី, ត្នោតជាមួយនឹងផ្លែឈើមួយចំនួនបានជួយធ្វើឱ្យរាងកាយយើងក្លាយជាបរិស្ថានអាល់កាអិល ។ បរិស្ថានបែបនេះអាចបានមកពីម្ហូបឆ្អិន ២០% ក្នុងនោះមានការ

រួមផ្សំពីគ្រាប់សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ ។ ទឹកដកបន្លែស្រស់ផ្តល់ឱ្យនូវរបស់ម្យ៉ាងដែលគេហៅថា ពួក"អិនដែរស" Live enzymes ។ អិនដែរសទាំងនេះអាចជ្រាបបានយ៉ាងងាយ ហើយចូលទៅដល់ជញ្ជាំងនៃកោសិកាទាំងឡាយតែក្នុងកំរិត១៥ នាទីប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចិញ្ចឹមបំប៉នកោសិកាមានសុខភាពទាំងឡាយ ។ ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឱ្យរាងកាយសម្បូរណ៍ទៅដោយអិនដែរសដើម្បីបង្កើតនូវកោសិកាពោរពេញទៅដោយសុខភាពល្អទាំងនេះចូលខំពិសារទឹកដមនៃបន្លែស្រស់ទាំងឡាយ (សឹងតែគ្រប់បន្លែស្រស់ទាំងអស់ក្នុងនោះរាប់ទាំងសណ្តែកបណ្តុះគ្រប់ប្រភេទផង) បន្ថែមពីលើនេះ ចូរខំទទួលបានបន្លែស្រស់ឱ្យបានពីទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ក្រោមកំដៅ១០៨អង្សា F=40 អង្សា C អិនដែរសទាំងនេះត្រូវបំផ្លាញខូចអស់ហើយ...

ង-ត្រូវជៀសវាងនូវកាហ្វេ, តែ, ស្ករក្នុងពួកចំណីអាហារទាំងនេះផ្ទុកទៅដោយជាតិកាហ្វេអ៊ីនខ្ពស់ ។ ប៉ុន្តែពួកតែស្លឹកខៀវ (Green Tea) (ខ្ញុំហៅតែស្លឹកខៀវនេះមកពីហៅតាមភាសាអ្នកចំការតែ គេមិនហៅថា តែស្លឹកបៃតងទេ) វាទៅជាជំពូកតែម្យ៉ាងល្អប្រសើរទៅវិញ វាមានលក្ខណៈប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកទៅវិញ ។ ទឹក

ដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទទួលបាន គឺទឹកបរិសុទ្ធ ឬទឹកដែលបានតម្រងក្នុងបំណងជៀសវាងជាតិពុលទាំងឡាយនិងជាតិដែកដ៏ច្រើនមកពីបំពង់លំហូរ ។ ចំហាយទឹក (ទឹកបានមកពីការចំហុយ) មិនល្អទៅវិញទេ ព្រោះមានជាតិអាស៊ីត គួរជៀសវាងកុំពិសារវា ។

១២-ជាតិប្រូទីនកំណើតពីសត្វ : មានការលំបាករំលាយយ៉ាងខ្លាំង, វាត្រូវការនូវអិនដែមរំលាយអាហារយ៉ាងច្រើន សាច់ដែលមិនអាចរំលាយបានក៏នៅសល់ក្នុងពោះវៀន ហើយការកកើតជាជាតិពុលនឹងកើតមានឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ។

១៣-ជញ្ជាំងនៃកោសិកាមហារីកបានបិទបាំងដោយជាតិប្រូទីនយ៉ាងរឹងមាំ ប្រសិនណាគេតម្រងសាច់ ឬក៏ទទួលបានបន្តិចបន្តួចនោះ វាមានភាពងាយស្រួលជាងសម្រាប់អិនដែមរំលាយចោលជាតិប្រូទីនការពារជញ្ជាំងកោសិកាមហារីក ។ ការនេះនាំឱ្យកោសិកាពិឃាតរបស់រាងកាយអាចកំទេចចោលនូវកោសិកាមហារីក ។

១៤-វត្ថុបំណងដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធការពារឬភាពស៊ាំវត្ថុទាំងនោះមាន (តាមភាសាវិទ្យាសាស្ត្រមានដូចតទៅនេះ : IP6, Flourescence, Essiac, Anti-Oxidants, Vitamins, Minerals, EFAs etc) ធ្វើឱ្យរាងកាយមានកោសិកាពិឃាតគ្រប់គ្រាប់ដើម្បីកំទេចពួកកោសិកាមហារីក...

តទៅទំព័រទី៣១

APSARA WIRELESS COMPUTER

ទើបបើកថ្មី !

GRAND OPENING



- ▶ មានលក់ Sale
- ▶ ផ្តល់សេវា Service
- ▶ ជួសជុល Repair

ទូរស័ព្ទ WIRELESS • កុំព្យូទ័រ • ឡាបតូប • ហិក្ខាទូរស័ព្ទ • បង់ថ្លៃប៊ិល (Bill Pays)

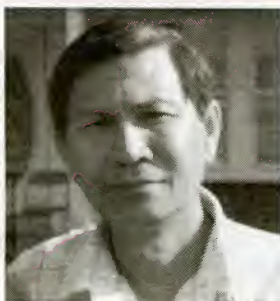
សូមទៅមើលកន្លែងផ្សេងទៀត Location II: Happy Computer Service
122 Merrimack Street. Lowell, MA 01852 / ទូរស័ព្ទ: (978) 970-1769

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

The human inner engineering

តតិលេខមុន

ហើយបន្ថែមទាំងការប្រើសតិដឹងយ៉ាងទូលំទូលាយ និងជាប់ជានិច្ចថែមទៀត ។ ជាក់ស្តែងមនុស្សយើងជាតួទៅរស់នៅតែក្នុងប្រអប់ខ្សែក្បាលប៉ុណ្ណោះ ប្រអប់ដៃតូចចង្អៀតយើងពុំមានសតិ



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

ដឹងអំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតមាននៅក្រៅខ្លួនលើខ្លួន និងក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ចំណែកអ្នកត្រាស់ដឹងវិញ និងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ។ លោករស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នតែម្តង ។ លោករស់នៅក្បែរកំភិត និងចរន្តជីវិតពិតៗ ។ តើរស់នៅតាមរបៀបអ្នកត្រាស់ដឹងដូច្នេះនឹងហុចនូវផលប្រយោជន៍យ៉ាងណាខ្លះ?

ខាងក្រោមនេះ សូមពិនិត្យភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សសាមញ្ញ និងអ្នកត្រាស់ដឹងដូចតទៅ :

ករណីទី១ : មនុស្សសាមញ្ញ បើឃើញអ្វីមួយ គឺគាត់ត្រាន់តែឃើញប៉ុណ្ណោះគាត់នៅប្រើសមត្ថភាពកំរិតពិភពលោកនៅឡើយ ។

-អ្នកត្រាស់ដឹង បើឃើញអ្វីមួយគាត់ឃើញហើយថែមទាំងដឹងខ្លួនថា ឃើញទៀត ភ្នែកកំពុង

តែមើល ។ គាត់មានសមត្ថភាពអាចមើលពីក្នុងខ្លួនមកមើលឃើញសកម្មភាពរបស់ពួកវាទាំង៥យ៉ាងច្បាស់ ។

ករណីទី២ : មនុស្សសាមញ្ញ បើគេគិត គឺត្រាន់តែគិតប៉ុណ្ណោះខ្លួនគាត់ជាតំនិតនេះឯង ពុំមាននរណាផ្សេងឡើយ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : បើគិតគាត់មានសតិដឹងថា កំពុងគិតគិត ។ គាត់ឃើញខ្លួនក្បាលកំពុងតែមានសតិដឹងពីក្នុងមកគាត់ពុំបណ្តោយឱ្យតំនិតណាមួយដឹកមុខឡើយ ហើយមានសិទ្ធិជ្រើសរើសតំនិតស្តីៗមកប្រើនេះស្តែងចេញជាសេរីភាពក្នុងចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៣ : មនុស្សសាមញ្ញ បើមានអារម្មណ៍ និងគេត្រាន់តែខឹងប៉ុណ្ណោះខ្លួនគេរូបគេគឺជាកំហឹងនេះតែម្តង ដូច្នេះកំហឹងដឹកច្រមុះគាត់រឹករវៃ កំហឹងជាមេត្តាការមកលើគាត់កំហឹងត្រួតត្រាគាត់ទាំងស្រុង ។ កំហឹងគេមកជាភ្ញៀវហើយគេក្លាយទៅជាស្តេចនៅក្នុងនគរកាយនេះ គេបន្ត

រស់នៅក្នុងនគរកាយនេះជារៀងរហូត ។ គឺតាមរបៀបនេះហើយ ទើបមនុស្សដែលធ្លាប់មានកំហឹងក្នុងខ្លួន ហើយភ្លើងកំហឹងពុំបាត់ទៅណាទេ វាកាន់តែរីកធំឡើងៗ ជាលំដាប់ពីព្រោះកំហឹងបានតាំងទីសល់ណាមួយក្នុងរូបកាយនេះតទៅ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : អ្នកត្រាស់ដឹងពុំមែនអស់កំហឹង ដូចដែលយើងធ្លាប់នឹងស្មាននោះឡើយ កំហឹងនៅតែផុសឡើងដូចមនុស្សនានាដែរពីព្រោះជនសាមញ្ញនោះ គឺបើកំហឹងផុសឡើងគាត់ខ្លួនឯងដឹងថា អាត្មាអញកំពុងតែខឹង ។ គាត់ពុំមែនជាកំហឹងនេះឡើយ គាត់មានសមត្ថភាពអាចពិនិត្យកំហឹងពីក្នុងខ្លួនមក ។ កំហឹងជាឋានភាពអវិជ្ជមានដែលឧបដឹកឡើងក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយនិងចិត្តមនុស្ស ។ លោកអ្នកត្រាស់ដឹងស្គាល់ធម្មជាតិកំហឹងនេះ លោកត្រាន់តែមានសតិដឹងស្វាគមន៍បើកចំហរទុកកន្លែងឱ្យកំហឹងនេះ គេមានឱកាសបញ្ចេញផ្ទៃផ្តា និងចាត់ក្បាច់តាមនាទីធម្មជាតិរបស់គេ លុះកំហឹងនេះគេបានបំពេញកិច្ចការរបស់គេហើយ គេនឹងចាកចេញពីរូបកាយនេះជារៀងរហូត ដោយសុវត្ថិភាពពុំទុកសល់នូវស្លាកស្នាមអ្វីឡើយ ។ កំហឹងវាផុសឡើងតាមដំណើរធម្មជាតិហើយវាលាយបាត់ទៅមួយរំពេចដោយអំណាចនៃសតិដឹងនេះ ។ អ្នកត្រាស់ដឹងធ្វើការបើកចំហរ (Open and allow) បើកចំហរជាចំហរធំទូលាយនោះប្រៀបហាក់ដូចជាផ្ទៃមេឃដ៏ធំទូលាយក្នុង

នោះ ពពក ព្យុះ ភ្លៀង ខ្យល់ កើតរលត់ កើតរលត់ពុំបានប៉ះពាល់ដល់មេឃបន្តិចឡើយ ។ ដូច្នេះអ្នកត្រាស់ដឹងបានរួចរំដោះទាំងស្រុងពីឋានភាពកំហឹងនេះជាការពិសោធន៍ព្រះនិព្វានក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយ-ចិត្តមនុស្ស ។ ខ្ញុំគួរបញ្ជាក់អំពីពាក្យគន្លឹះ "បើកចំហរ និងស្វាគមន៍" នោះមានន័យថា ចំពោះមុខវត្ថុមានឋានភាពនៃកំហឹងអ្នកត្រាស់ដឹងរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ (Being Silent) លោកពុំធ្វើអ្វីឡើយ ពុំប្រតិកម្មពុំរុញច្រានចេញ ឬពុំស្រូបចូលលោកទទួលយកសភាពការណ៍តាមដំណើរធម្មជាតិ ។ ជាក្រិស្តក្រមធម្មជាតិ : អ្វីៗដែលកើតឡើងមកវាពុំអាចតាំងនៅរឹតស្មើឡើយ វាតែងតែរលាយបាត់ទៅវិញ ដោយពុំត្រូវការ មនុស្សអនុភាពអ្វីអ្វីឡើយ អនិច្ច អនិច្ច អនិច្ច ...នេះជាអាទិកំហាំងក្នុងពិភពធម្មជាតិពិសេសពិភពផ្លូវចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៤ : មនុស្សសាមញ្ញ បើកើតទុក្ខក្រៀមក្រំគាត់ត្រាន់តែកើតទុក្ខប៉ុណ្ណោះ គាត់ជាទុក្ខក្រៀមក្រំនេះឯង គាត់ត្រាំទុក្ខក្រៀមក្រំតែម្តង គាត់ទទួលរងភាពរឹករវៃ ឈឺផ្សារ សោកសង្រេង រីឯវាជាប់ជានិច្ច គាត់សោយភ្លើងនរកភ្នែកស្រស់តែម្តង ។ គាត់ត្រាំក្នុងអវិជ្ជា ក្នុងភាពងងឹតងងុល ពុំដឹងពុំយល់អ្វីឡើយ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : គាត់ក៏ដូចមនុស្សនានាដែរ ទុក្ខក្រៀមក្រំអាចកើត **តទៅលេខក្រោយ**

SIM'S Home Improvement

Major Sim Enterprises, Inc.

ជាងសំណង់តាសិម

License#CS 88569 Registration#153685
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551
FREE ESTIMATES
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

FULLY INSURED

Repairing • Remodeling • Additions
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

● Kitchen	ចង្រានបាយ	● Siding	ជញ្ជាំង
● Livingroom	បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	● Window	បង្អួច
● Bathroom	បន្ទប់ទឹក	● Door	ទ្វារ
● Bedroom	បន្ទប់ដេក	● Basement	ជាន់នៅក្រោមដី
● Roofing	ដំបូល	● Additions	បន្ទប់បន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash
More information call: 1.978.452.7467

www.SimsHomeImprovement.com
Boreth@SimsHomeImprovement.com

យើងខ្ញុំអាចជួយពង្រីកជំនួញរបស់លោកអ្នក!

Let us help you grow your business!

MINUTEMAN PRESS

LOWELL
978-452-9595

NASHUA
603-718-1439

With this Ad
get **20% off**
all Flyers
Posters &
Business Cards!

បញ្ចុះតម្លៃ 20% សម្រាប់
ការបង្កើតផ្ទាំងផ្សាយ
ពាណិជ្ជកម្ម និងបង្ហាញ ព្រម
ទាំងកាត់ទាក់ទងជំនួញ

MINUTEMAN PRESS OF LOWELL
1527 Middlesex Street • Lowell, MA 01851
Tel: 978-452-9595 • Fax: 978-452-9797
Email: mmp@mmpoflowell.com
www.lowell.minutemanpress.com

MINUTEMAN PRESS OF NASHUA
427 Amherst Street • Nashua, NH 03063
Tel: 603-718-1439 • Fax: 603-718-1427
Email: nashua@minutemanpress.com
www.nashua-nh.minutemanpress.com

DESIGN • PRINT • POSTERS • BLUEPRINTS • MAILING & FULFILLMENT
ឱ្យស្អាត បោះពុម្ព បង្ហាញ បោះពុម្ពក្នុងផ្ទះ បញ្ជី និងបញ្ជូន



ជោគជ័យសម្រាប់

ជោគជ័យសម្រាប់ 12 ប្រចាំឆ្នាំរោង



លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពិភាក្សា ហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យ ពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបាន ត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជា អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួយដល់នាទីជិត១ ទើបសម ប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។



នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈ ពិសាច់ព្យាបាលប្រកបដោយជោគជ័យ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលបានប្រយោជន៍ ដល់ជាតិសិទ្ធិការងាររបស់លោកអ្នកនៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាត់ កបត្រាន់បើ តែហាមកុំជួញដូរឆ្នាំព្រៃប្រយ័ត្នមានបញ្ហា ដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ខ្លះ ប៉ុន្តែមិនចង់ចូលនោះទេ ។



រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹង បញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមាន អ្វីជាបញ្ហាបំបែកទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកប មុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញត្រាន់ បើ អាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯ បញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អ និងស្រស់ស្រាយប្រៀប ដូចត្រីក្នុងទឹកនាដូវវស្សាដូច្នេះដែរ ។



លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែល ថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ វាអាចមានការប្រែប្រួល ដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នក ប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃត្រាន់ បើគួរជាទីចាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចុះមាន ផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។



រាល់ការសុគតស្នាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោក អ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលបូកចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់ មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ី ជួញដូរវិញ ត្រូវតែគួរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ត្រូវចេះចូលជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អ ទើបជាការប្រសើរ ។



លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តី បន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាប់ទោស កំហុសមូលបង្កាច់ដូចក្តីឆ្កោររបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយ ទៅជាស្នេហាសេចក្តី ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញ ដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមលក្ខណៈច្រើន ដូច្នេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន បន្តិចច្រើនវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាព ចម្រើនច្រើនដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។



រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបំប្រាថ្នាជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការ បំប្រាថ្នាពីមុននូវដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នក នោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបរ រកស៊ីវិញអាចជ្រើសរើសកម្មវិធីបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហា ស្នេហា គួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នាផលរមាស់ អ្វីឡើយ ។



ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវ ចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែ ប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលល្អនោះ គួរធ្វើចិត្ត ឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកប របររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នក មានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាមានការកាចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះ ឯង ។



លោកអ្នកមានភ័យខ្លាចក្នុងការងារទទួល រឿងឡើងគួរនាំ ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាង នេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសសិទ្ធិខ្ពង់ ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នក ប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារ បានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករារាំងស្ទើរឡើយ ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។



រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិន មានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូម ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការសាមញ្ញស្រួលស្រាយស្ទើរសោះ ព្រោះនាំឱ្យ កើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកប មុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាគួរយកភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមាន ជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រទះស្រា ។



អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខ ក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគ ស្មាញដែលមានក្នុងមកក៏បានត្រូវបានឡើងវិញមួយក ម្រិត ផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបី ជាចេញ ទៅជួញដូរនៅទីណាក៏គួរត្រូវស្រវឹងការដាក់ទុន ថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហា ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ។



រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈ ពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជា ទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នាអ្វីមករារាំងស្ទើរឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុក ជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវករ រកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនល្អឆាប់លឿនជាងដាច់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅ ឆ្ងាយ ។

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន បំរើសេវាមាតិកាឆ្នាំហើយ CONWAY INSURANCE



For over 23 years, Conway Insurance Agency has been your community's one-stop provider of quality insurance services in New England. We are a full-service agency offering:

- Personal Insurance
 - Autos
 - Homes
 - Apartments
 - Jewelry
 - Fine arts
 - Collectibles
- Business Insurance
 - Property
 - Liability
 - Professional Liability
 - Worker's compensation
 - Bonds
 - Auto, Garage keepers.
 - Disability and life insurance (individual and group products)
 - Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខ្មែរ

CONWAY INSURANCE AGENCY

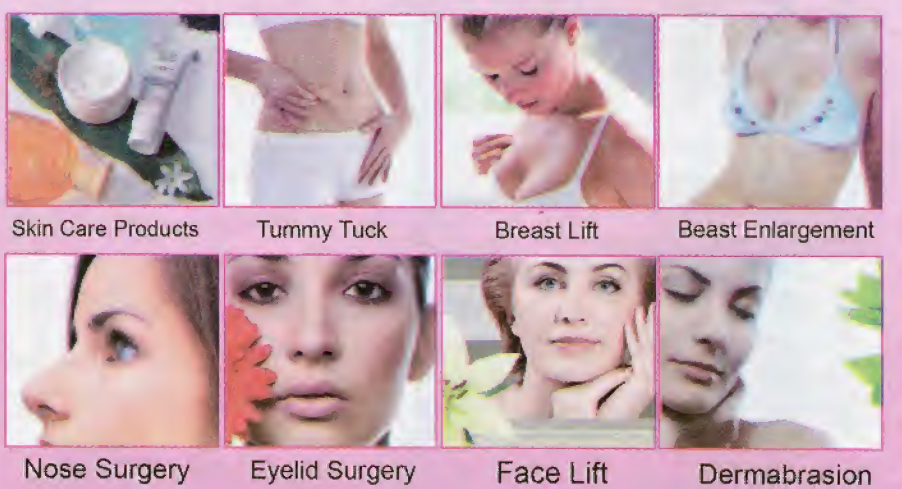
www.ConwayInsurance.com

P.O. Box 1744
77 E. Merrimack Street
Lowell, MA 01853
Tel: 978-454-5054
Fax: 978-453-2480

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

East Coast Center for Plastic & Laser Surgery

Mai Ngoc Tran, M.S., Skin Care Specialist
Joseph A. Russo, M.D. F.A.C.S
Plastic & Reconstructive Surgeon
www.eastcoastsurgery.com



Skin Care Products Tummy Tuck Breast Lift Breast Enlargement

Nose Surgery Eyelid Surgery Face Lift Dermabrasion

ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមាននគរកែសម្ផស្ស បុរស-ស្ត្រី ដែលមាន អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពព្រឹកស្រស់ស្អាត កែខ្នងច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

381 West Broadway South Boston, MA 02127
(617) 464 - 0001

គម្រោងទំនើប

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

ឱ្យតែខ្ញុំភ្លេចយកដៃខ្ញុំមាត់ពេលខ្ញុំក្អកក្អងក្អាតតាមមកស្និទ្ធស្នាល។ គាត់តែងតែដាស់តឿនក្រើនរើមកមនុស្សរាល់គ្នាដែលនៅក្នុងផ្ទះរួមទាំងភ្ញៀវដែលជាឪពុកមាតាភិក្ខុមកពីប្រទេសបារាំងមកលេងផ្ទះខ្ញុំផងដែរ (នៅមានសាច់រឿងមួយពាក់ព័ន្ធនឹងឪពុកមាតាមកលេងនេះ) ។

នៅមានសាច់រឿងបន្តមួយទៀតអំពីវិនស្តុន។ នៅពេលគាត់អាយុបាន ៤ ឆ្នាំ នៅថ្ងៃទី២៨ ខែ មេសា គាត់ដើរចុះឡើង និងប្រាប់គេឯងត្រប់គ្នានៅសាលាមត្តេយ្យរបស់គាត់រួមទាំងលោកគ្រូអ្នកគ្រូគាត់ផង។ គាត់ប្រាប់គេថា ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃខួបកំណើតរបស់ខ្ញុំ។ ឪពុកម្តាយខ្ញុំនឹងរៀបចំពិធីខួបកំណើតឱ្យខ្ញុំ។ ពេលនោះគ្រូគាត់ម្នាក់សួរគាត់ "តើកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនស្តុនឆ្លើយថា "ខ្ញុំអាយុ ៤ ឆ្នាំ" ។ គ្រូបន្តសួរគាត់ថា "តើឪពុកកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនស្តុនឆ្លើយថា "គាត់អាយុ៤ឆ្នាំកន្លះ" ។ ឃើញទេ! វិនស្តុនមិនខ្លាចក្នុងការប្រថុយប្រថានក្នុងជីវិតរបស់គាត់ទេ។ ខ្ញុំផ្ទាល់តែងតែលើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រគំនិតផ្តួចផ្តើមភាពក្លាហាន និងគំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់គាត់។ ដោយសារតែឱកាសទាំងអស់នេះ ខ្ញុំជឿជាក់ថា ថ្ងៃណាមួយវិនស្តុននឹងចេះបង្កើតគំនិតផ្ទាល់ដោយខ្លួនឯង និងចេះប្រើប្រាស់ជីវិតរបស់គាត់ឱ្យត្រឹមត្រូវ។

ខ្សែជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺពោរពេញទៅដោយការតស៊ូ ភាពអំណត់ និងជោគជ័យ។ ទាំងនេះជាកម្លាំងថាមពលជម្រុញឱ្យជីវិតខ្ញុំសម្បូរទៅដោយឱកាសសិក្សាមិនចេះចប់។ ដំណើរជីវិតក្នុងវិស័យ អប់រំរបស់ខ្ញុំបានធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចសិក្សាចេះដឹងអំពីរបៀបកាត់ចងក្រងនូវវិនិច្ឆ័យ ខ្ញុំប្រកបដោយសមត្ថភាពសុចរិតធម៌ ភាពច្នៃប្រឌិត និង ការទទួលខុសត្រូវខាងផ្លូវសីលធម៌ ដើម្បីអាចឱ្យខ្ញុំចេះសម្លឹងមើលពិភពលោក និង របៀបនៃការវិវឌ្ឍរបស់វា។

@Tooch A. Van, 2013

Continue from Page 21

Expanded Bus Service Starts...

and youth of the United Teen Equality Center have been beating for a decade, since the first City Council candidates forum they sponsored in 2003.

It took some time, but their pleas have been heard. On Monday August 26, Lowell Regional Transit Authority bus lines will run later, adding 53 additional trips per weekday, 5,000 new hours of service annually, LRTA Executive Director Jim Scanlan said at a press conference at Gallagher Terminal Tuesday afternoon.

Hours of the downtown shuttle bus will also be extended to 9:30 p.m., adding 20 trips per day. The changes affect not only bus routes in Lowell, but in Billerica, Burlington, Chelmsford, Dracut, Tewksbury and Westford.

"It gives us more opportunities to work later evenings," said UTEC Teen Organizer Debbie An. "At the end of the day it is really helpful. We are very thankful."

City Manager Bernie Lynch said the elements necessary for successful public transportation include dependable service and clean buses, which the LRTA already has, and providing service to people who need it WHEN they need it, which will be accomplished by this expansion.

The added service was made possible by an additional \$500,000 in state and federal funds, including \$230,000 from the state Legislature's

transportation-finance bill.

In January the LRTA expanded its Saturday service, resulting in a 25 percent increase in ridership. Scanlan said last Saturday 2,000 people took the bus, compared to 1,300 the same Saturday last year.

"If you put the service on the street, people are going to use it," said Scanlan. "The people of the Greater Lowell area have been short-changed for a long time."

Lynch said in his seven years as City Manager, he has heard from the youth at UTEC, as well as businesses and residents about the need to expand bus service. But, it was Mayor Patrick Murphy, who he called a "proven advocate for public transportation in our region and particularly in our city," who has "held my feet to the fire" to make the expansion, as well as additional bus stops and bus shelters happen throughout the city.

Murphy said he picked up where his grandfather, City Councilor George Murphy, left off 50 years ago.

George Murphy was a bus driver for the Eastern Bus Company, who used his platform as a city councilor, to advocate for expanded bus service.

"I'm happy to follow in that line," said Mayor Murphy, adding that the LRTA has been a great partner with the city and very responsive to the needs of its residents, unlike Eastern Bus, who never complied with the elder Murphy's

requests.

"The LRTA recognizes the importance of public transportation not only to our city, but the importance of public transportation to sustainable development for years to come," he said.

Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden said expanded LRTA service makes the city a more "desirable place to live work and come to spend money," a plus not only for businesses in Lowell, but throughout the region.

More accessible public transit also benefits the arts, culture and sports venues in the city as well as makes it easier for Middlesex Community College and UMass Lowell students to get around the city and participate in evening activities, McFadden said.

"There are so many people dependent on this service," said Sen. Eileen Donoghue, adding she and other members of the Statehouse delegation saw the extent of the need for public transportation services and funding in early 2012 when scores of residents showed by at a hearing Lowell City Hall railing against plans to cut some MBTA services.

Donoghue said she is pleased "the transportation finance we supported will bring these changes and others in the future."

For more information about the expanded schedule visit www.lrta.com



ONEWORLD PHARMACY
Expect Excellence

ឱសថស្ថានខ្មែរ
នៅក្នុងខ្សែវិល ជំរុញបង្កើន

First Khmer Pharmacy in Lowell
12 years as a retail drug store pharmacist

សូស្តី! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅទូរំល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់អ្នក
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស្ម័ន ស្ទើរគ្រប់គុណ
- បូកកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

Hours of Operation
Monday-Friday: 9AM-7PM
Saturday: 9AM-4PM
Closed Sunday

One World Rx
HealthMart Pharmacy
www.pneworldpharmacy.org

138 Highland Ave., Unit 5
Lowell, MA 01851

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី
"New Happiness Restaurant"
Open from 7:30AM-9:00PM

ទើបបើកថ្មីនៅទូរំល
ម្ចាស់ថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលគ្រឿងតែងចូលចិត្តពិសារ

ពេលព្រឹក : តុយទាវ \$5.95
ម្ហូបពិសេស :
ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច : សម្លកុរ, សម្លម្លូត្រៀង, សម្លម្លូសៀមរាប, \$11.95

ពោះរៀនខ្មែរថ្មី.
និងមានម្ហូបច្រើនទៀត ធ្វើឱ្យយើងចង់បានរសជាតិល្អ
ដែលមានជីវិតរស់នៅក្នុងចិត្តយើង ជនភៀសខ្មែរ
និងក្រុមគ្រួសារ

អាស័យដ្ឋាន : 6 Branch Street Lowell. MA 01851
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

តមកទំព័រទី ១៨ ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ហើយទំនងជាបានយកព្រះមហាក្សត្រទៅថ្ងៃព្រះរោគ ព្រោះតែចង់ការពារកុំឱ្យ ហ៊ុន សែន ហៅប្រើជាជំនួយផង ក៏ថាបាន -រីឯផ្ទៃក្នុងគណបក្សប្រជាជនវិញ រួមទាំងកងទ័ព លោក ហ៊ុន សែន ក៏កំពុងរងការប្រើប្រាស់ជាមធ្យោបាយ រយយ៉ាងច្រើន ដូចតែបានឃើញកាលពីពេលការបោះឆ្នោត អីចឹង ។ បើដូច្នេះការសម្រើតដាក់គ្នានេះមានដំណោះស្រាយ សន្តិវិធីបានដែរ ឬទេ?

មាន! គឺវាអាស្រ័យលើការស្គាល់កម្លាំងខ្លួនឯងស្គាល់ អាវុធដែលខ្លួនកាន់: កាំភ្លើងជាអាវុធដ៏គំរាមកំហែងបំផុត ប្រសិនបើ យើងមិនស្រាវជ្រាវយកមកប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់មិន ត្រូវវិធីវិធាន យើងនឹងបាត់បង់ជ័យជំនះដោយគ្មានភាពសុចរិតបានទេ រីឯយុត្តិធម៌

ជាកម្លាំងអមតៈ កំពុងរីករុងរឿងយ៉ាងចេញមុខក្នុងសង្គម សម័យនេះ ។ លោក ហ៊ុន សែន កំពុងត្រូវការកម្លាំងដែលខ្លួន មិនទាន់ជឿថា "មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់" ដូចគ្នានឹងទ័ពអង់ គ្លេស សម រង្ស៊ី-ក៏ម សុខា ដូចជា មហាត្មៈគន្ធី ដែលដឹកនាំ ប្រកបដោយជំនឿដោះពលរដ្ឋឥណ្ឌាពីអនាធិបតេយ្យអង់គ្លេស លោក ហ៊ុន សែន គួរតែចាំថា នរណាជាអ្នកឈ្នះ? បើចង ចាំ? ដំណោះស្រាយរបៀបអង់គ្លេសអាចរួមរស់ជាមិត្តយូរ អង្វែងរបស់ប្រជាជាតិខ្មែរបាន បើមិនចាំទេ? មិនត្រឹមតែ ហ៊ុន សែន ទេ ទោះជាគ្រូបង្រៀននិងគ្រូមិត្តក៏នឹងក្លាយ ជាគ្រូបង្រៀនក្រហមទីពីរដែលរលាយទាំងខ្លួននឹងអនាគត ដែលខំកសាងយ៉ាងលំបាកយូរមកហើយបាត់ស្លូតស្ទើរ ។

តមកទំព័រទី ២៦ ចំណីដែលកោសិកាបរិក្ខារត្រូវការ...

វត្ថុពេញបន្ថែមផ្សេងទៀត មានដូចជាវីតាមីនអ៊ី (Vitamin E) មានភារកិច្ចរៀបចំទុកដាក់(ភាសាអង់គ្លេសហៅថា Apoptosis) នូវកោសិកាស្លាប់, គឺជាភាគមិនត្រូវការរបស់រាងកាយនេះ គឺជាវិធីសាមញ្ញធម្មតារបស់រាងកាយក្នុងការរៀបចំទុក ដាក់នូវកោសិកាប្រសើរ ឬកោសិកាដែលត្រូវការ ។

១៥-ជំងឺមហារីកជាជំងឺរបស់ចិត្ត ឬអារម្មណ៍ផង, របស់រាងកាយផង និងជាបង្ការតែផងដែរ ។ ការពង្រឹង ស្មារតី ឬកែប្រែស្មារតីឱ្យក្លាយជាស្មារតីវិជ្ជមានអាចនឹង ជួយអ្នកចំពោះប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកក្លាយជាអ្នកមាន ជីវិតរស់នៅបាន គឺថាទុកចិត្តពិរាណ ។ ក្តីក្រោធ,ភាពមិន ចេះអត់ឱន, ភាពជួរចត់បានជំរុញរាងកាយយើងឱ្យត្រាំ

ត្រែងនៅក្រោមសម្ពាធនៃការកង្វល់ទុក្ខព្រួយនឹងស្ថិតនៅ ក្នុងបរិស្ថានអស៊ីត ។ ចូរខំប្រឹងបណ្តុះស្មារតីនៃក្តីមេត្តា, សណ្តុះ ប្រណី ។ ចូរចេះបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍ ហើយចូរចេះសប្បាយរីក រាយនឹងជីវិត ។

១៦-កោសិកាបរិក្ខារមិនអាចរីកដុះដាលក្នុងបរិស្ថាន សម្បូរអុកស៊ីហ្សែនឡើយ : ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ និង ការដកដង្ហើមវែងនាំឱ្យទទួលបានបន្ថែមបានច្រើននូវចំនួនអុក ស៊ីហ្សែនចូលដល់គ្រប់កោសិកានៃរាងកាយ ។ ធីតាព្យាបាល ដោយប្រើអុកស៊ីហ្សែននោះក៏ជាមធ្យោបាយល្អមួយសម្រាប់ កំទេចកោសិកាបរិក្ខារដែរ ។

តទៅលេខក្រោយ

តមកទំព័រទី ២៥ វិនាទីអាទិត្យកំបាំងក្នុងខ្មែរអាមេរិកាំង...

ការសម្ងាត់រង់ចាំឱ្យទស្សនិកជនទទួល បានទទួលចំណិតក្នុងសង្គមនេះ ដោយ ផ្ទាល់នៅពេលដែលពួកគេមកទស្សនា ក្នុងមួយនេះ ចាប់ពីថ្ងៃសុក្រទី៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ នេះតទៅបញ្ចាំង នៅរោងកុនស្សូខេស (Showcase) ក្រុងឡូរីសរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ។ ក្នុងចំណោមសហផលិតករដែលមាន លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កុននេះ ចម្រាប់ដោយចម្រុះផលិតករដែលជា ជាងគំនូរ តន្ត្រីករ អ្នកថតរូប និងអ្នក ផលិតកុនសុទ្ធសឹងជាខ្មែរសញ្ជាតិអាមេរិក កាំង ។ តាមប្រសាសន៍របស់លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កុននេះចំណាយ ពេលមួយឆ្នាំក្នុងការថត និងផលិត ។ លោកបន្តថា ត្បិតកុននេះផលិតដំបូង ឧបសគ្គក្នុងការថតក៏មានច្រើន ដូចជា កូនខ្មែរអាមេរិកាំង និងអ្នកភូមិឡូរីស មានឧបនិស្ស័យក្នុងការសម្តែងដែល ត្រូវបានជ្រើសរើសជាតួសម្តែងនោះពុំ ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ថតកន្លងមក ទេ ចំណែកឯឈុតមួយចំនួនដែលធ្លាប់ បានថតកន្លងមក និងសម្រេចថា

ក៏ជាការហើយត្រូវថតសារឡើងវិញ ព្រោះរាល់ពេលតួសម្តែងថ្មីៗទាំងអស់ នេះអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពសម្តែងខ្ពស់ឡើងៗ ដែលតម្រូវឱ្យមានការពិចារណាក្នុង ការថតជាថ្មី ។ សហផលិតកររូបនេះ មិនទាន់ហ៊ានអះអាងថា ស្នាដៃដំបូង របស់ពួកគេនឹងទទួលជោគជ័យ ឬ យ៉ាងណាឡើយ តែលោកបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលបែបណាលោក និងក្រុមការងារ សប្បាយចិត្តទទួលយក ព្រោះយ៉ាង ហោចណាស់ខ្មែរនៅឡូរីសជំនាន់ ក្រោយមានឱកាសបង្ហាញសមត្ថភាព សម្តែងឱ្យឃើញមួយផ្នែកនៃវប្បធម៌ សាសនាខ្មែរ ជំនឿ ដូចព្រលឹង វិញ្ញាណ តថភាពសហគមន៍ខ្មែរនៅអាមេរិកជា សាធារណៈដល់មជ្ឈដ្ឋានទាំងអស់ទាំង ខ្មែរទាំងអាមេរិកកាំងបានជ្រាប ។ យ៉ាង ណាមិញលោកសង្ឃឹមថា ការផលិត កុននេះ ជាការលើកទឹកចិត្តខ្ពស់ និងផ្តល់ ឱកាសឱ្យពន្លកថ្មីៗដែលជាខ្មែរអាមេរិក កាំងជំនាន់ក្រោយទាំងនេះឈានទៅ កាន់ហ្វូលីវូដ ។

Advertisement for Pailin City Market. Header: ភ្នំព្យាបដ៍លីន GRAND OPENING. Sub-header: Asian & International foods Market. Address: 6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780. Features: មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ, មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីៗរាល់ថ្ងៃ, ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី-អង្គរគ្រប់ជន្ល, មានម្ហូបផ្លែឆ្នាំង ជាការឡើយ ទៅខ្មែរ ចៅខ្មែរ នំនែក ។ល។, មានត្រីកំប៉ុងចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ. Promotions: យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card, មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងធំទូលាយ. Fresh Produce list: Poultry, Meats, Fish and Seafoods, Veggebles, Can foods, Kitchenwares etc. Prices: កំប៉ុងធំ \$7.99, កំប៉ុងតូច \$3.99, អង្ករខ្មែរមានគ្រប់ជន្ល. Images of various food items and market interior.



ទៅលេងភ្នំបូកតោ

ជារមណីដ្ឋានហ៊ានស្ម័គ្រ?

ផ្ទៃដីនេះធំមួយផ្ទៃនេះប្រឹងរំលេចខ្លួន ទទួលស្វាគមន៍ភ្ញៀវទេសចរតែមួយទៅវិញ

មានដើមឈើធំៗដែលជាជម្រកសម្រាប់សត្វ ព្រៃ និងប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅអាស្រ័យ



ទេសចរទាំងឡាយហាក់មើលរំលងនេះដោយ សារតែនៅខេត្តកំពតមានរមណីដ្ឋានជាច្រើន ពោរពេញទៅដោយភាពទាក់ទាញ ដូចជារមណីដ្ឋាន ភ្នំបូកតោជាដើម ។

រមណីដ្ឋានភ្នំបូកតោស្ថិតនៅក្នុងស្រុកទឹក ល្អិតមួយ ប្រមាណ៤២គីឡូម៉ែត្រពីទីរួមខេត្ត កំពត និងបានកសាងឡើងនាសម័យអាណានិគម និយមបារាំងនៅឆ្នាំ១៩២២ ក្នុងរាជកាលព្រះ បាទស៊ីសុវត្ថិ ហើយកាលពីសម័យនោះភ្នំបូកតោ ជារមណីដ្ឋានដ៏ពេញនិយមរបស់ពួកបារាំង ។

បច្ចុប្បន្នរមណីដ្ឋានភ្នំបូកតោ គឺជាទី ដែលភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិតែងតែ ចូលទៅសម្រាកលំហែកាយពេលដែលពួកគេ បានទៅលេងនៅខេត្តកំពត ។ រមណីដ្ឋានមួយ នេះអាចទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីភ្ញៀវ ទេសចរបានដោយមានអំណោយផលពីធម្មជាតិ ដូចជានៅលើកំពូលភ្នំដែលមានកំពស់១០៧៥ ម៉ែត្រ និងអាកាសធាតុដ៏ស្រស់ត្រកាលយើង

អាចមើលឃើញទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល បីដូចជា ហ៊ានស្ម័គ្រ និងមានគ្របដណ្តប់ទៅដោយពពក ក្រាស់ៗ យើងអាចយកដៃទៅប៉ះបានថែមទៀត ផង ។ ភ្ញៀវទេសចរគ្រប់រូបអាចមើលឃើញក្រុង កំពត ឆ្នេរកែប ខេត្តព្រះសីហនុ និងទឹកសមុទ្រ ដែលមានពណ៌ខៀវស្រងាត់គួរជាទីរំលាយចិត្ត បាត់អស់រាល់ក្តីកង់ទាំងឡាយ ។

ជាងនេះទៅទៀត រមណីដ្ឋានភ្នំបូកតោ

ផលត្រង់តំបន់ចង្កេះភ្នំលើសពីនេះមានទឹកជ្រោះ ដ៏ស្រស់ស្អាតបូករួមនឹងផ្ទាំងថ្មធំៗគួរជាទីចាប់ ចិត្តដិតអារម្មណ៍សម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរគ្រប់រូប ។

រមណីដ្ឋានភ្នំបូកតោនៅមានកន្លែង កម្សាន្តជាច្រើនទៀតដូចជា ទឹកធ្លាក់ពពកវិល និងតំណាក់របស់អតីតព្រះមហាក្សត្រខ្មែរ ព្រះអង្គ ស៊ីសុវត្ថិ មុនីវង្ស ដែលគេអះអាងថា ជាទីដែល ទ្រង់សោយទិវង្គតជាដើម ។

